Revista del Consumidor

TENDENCIAS

10 DE MAYO, CONSUMO RESPONSABLE

TIP$ CANASTA BÁSICA

ESTUDIO DE CALIDAD

REFRIGERADORES

Mantén frescos tus alimentos y tu economía

EL LABORATORIO PROFECO INFORMA

BEBIDAS HIDRATANTES

CONEXIÓN LOS MILLENNIALS Y EL COMERCIO ON LINE

GENTE GRANDE **EL ADULTO MAYOR Y EL SUEÑO**

MAYO DE 2018
NÚM. 495
$28 / ISSN 0185-8874

PGR
PROCURADURÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA

FEPADE
FISCALÍA ESPECIALIZADA PARA LA ATENCIÓN DE DELITOS ELECTORALES

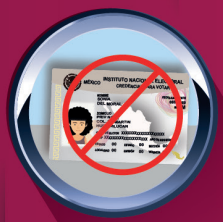
Estos son
Delitos Electorales

Se apodere, destruya, altere, posea, comercialice o suministre credenciales de elector, listado nominal, actas y paquetes electorales

Solicite votos a cambio de dinero

Entorpezca el desarrollo de las votaciones

Solicite evidencia respecto al sentido de su voto a través de fotos o con una declaración firmada

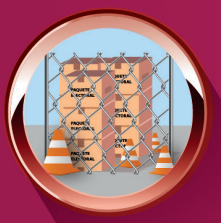


Vote a sabiendas que no cumple con los requisitos de ley

Se presente a votar con una credencial de elector que no le corresponde

Vote o intente votar más de una vez en una misma elección

Acarreo de votantes el día de la jornada electoral con la finalidad de influir en el sentido del voto



Obstaculice el traslado y la entrega de paquetes y documentos públicos electorales

Retenga durante la jornada electoral, sin causa justificada por la ley, una o más credenciales para votar de los ciudadanos

Alteración al Registro Federal Electoral ("Turismo electoral")
ejemplo:
Falsos cambios de domicilio para votar en otro municipio, distrito o estado

¿Te amenazan con quitarte algún programa social si no votas por algún partido político?

Infórmate, Concientízate, **Denuncia**

FEPADETEL
CONÉCTATE
01 800 8 33 72 33
Los 365 días del año
INFÓRMATE sobre los delitos electorales

FEPADEMÓVIL

www.fepadenet.gob.mx
Los delitos electorales deben ser denunciados
Fepadenet

@FEPADE_Mex

Fiscalía Especializada para la Atención de Delitos Electorales

Boulevard Adolfo López Mateos # 2836, Colonia Tizapán San Ángel, Delegación Álvaro Obregón, C.P. 01090, Ciudad de México.

EDITORIAL

Estimados lectores:

Este mes se distingue porque aloja dos fechas de enorme arraigo en nuestro subconsciente colectivo. Celebramos tanto el Día de las Madres como el Día del Maestro, los dos personajes tal vez más importantes que intervienen de manera decisiva en nuestra formación como seres humanos, en la inculcación de hábitos, costumbres y educación.

Desde aquí nos sumamos a las felicitaciones a las madres y a los maestros en los próximos 10 y 15 de mayo.

Es loable dedicar un día específico a manifestar nuestro agradecimiento y cariño por ellos. Sin embargo, no deja de ser cierto que tenemos la obligación moral de respetar, honrar y querer a nuestra madre y a nuestros profesores todos los días del año, no solamente los convencionales dedicados a su fiesta formal.

Desde luego, unas y otros agradecerán si las felicitaciones llegan acompañadas por un obsequio, cuyo valor real no debe estar atado al costo pecuniario. De manera tradicional se nos ha dicho que en estas fechas es necesario regalar cariño, no comprarlo.

La **Profeco** entiende su función en defensa del consumidor como un ejercicio primordialmente informativo. Un consumidor bien informado será un consumidor responsable. Su gasto será siempre racional y redundará en su beneficio.

En el presente número de la Revista del Consumidor insertamos una nueva sección dedicada a los adultos mayores; en esta ocasión se refiere a los periodos de sueño que se presentan en esta etapa. Un estudio exhaustivo sobre los refrigeradores de uso doméstico viene acompañado de las tablas comparativas sobre los precios de la canasta básica.

También tenemos un material muy interesante dedicado al costo del embarazo y el parto, y otro sobre el lupus, al igual que muchos otros artículos que encontrarán ustedes de interés.

Como siempre, dedicamos este número en el mejor espíritu de ayudar a los consumidores de nuestro país a tomar las mejores decisiones.

Revista del Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—

Recíbela hasta la puerta de tu casa.

12 números
por el precio de **10**
$280.00

Llama al **5516 6612, 5516 6939** y **5212 0468**
desde la Ciudad de México
o al **01 800 468 8722**
desde el resto del país

Revista del Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y Divulgación

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social

Alberto Javier Rhodes Hernández
Director General de Difusión

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Ana Laura Valverde Torres
Coordinación Editorial

Juan Medrano Garduño
Coedición y Corrección de Estilo

José Rodríguez Magos
Fotografía

Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Alma Beade Ruelas
María Rosa Ochoa Camposeco
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Brenda García
Enrique Arechavala
Carlos Enrique García Soto
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Rafael Ochoa Morales
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez
Raymundo Rodríguez Diego
María de los Ángeles Jasso Cisneros
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Sonia Salgado Vargas
Humberto Lepe Lepe
Engels Rafael Ruelas Olvera
Claudia Paola Domínguez Paniagua

www.gob.mx/profeco

revistadelconsumidor.gob.mx

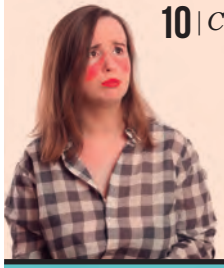
La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión mayo de 2018. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. y Grupo GBN, Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 20,000 ejemplares.

CONTENIDO

4 | *Qué hacer si...*

6 | *Comprar sabiendo*

AHORRA UN POCO CAMBIANDO DE FOCOS



10 | *Consultorio médico*

10 CONSEJOS DE SALUD / LUPUS

12 | *Sabías que...*

17 DE MAYO, DÍA MUNDIAL DE INTERNET

14 | *Conexión*

LOS *MILLENNIALS* Y EL COMERCIO *ON LINE*

16 | *Tendencias*

10 DE MAYO, CONSUMO RESPONSABLE

8 | *Gente grande*

EL ADULTO MAYOR Y EL SUEÑO

Conforme pasan los años, el ritmo del sueño se modifica, los lapsos de descanso se vuelven intermitentes y ocasionan cambios de humor y pérdida de la memoria.

30 EL LABORATORIO PROFECO INFORMA

Reponen la pérdida de líquidos y sales minerales, regulan la temperatura corporal, lubrican las articulaciones y ayudan a transportar los nutrientes necesarios para obtener energía. Entérate de sus diferencias y tipos.

BEBIDAS HIDRATANTES

40 | ESTUDIO DE CALIDAD POR LABORATORIO PROFECO

REFRIGERADORES DOMÉSTICOS

Mantén frescos tus alimentos y tu economía

UN APAGÓN NOS HACE CAER EN LA CUENTA DE LA IMPORTANCIA DEL REFRIGERADOR, YA QUE ES EL APARATO QUE NOS AYUDA A CONSERVAR LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS A DIARIO. EL MERCADO OFRECE VARIEDAD DE MODELOS; TE HABLAMOS DE SUS CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES PARA QUE ADQUIERAS EL QUE SE ADECUE A TUS NECESIDADES.

55 | *Contante y sonante*

DÍA INTERNACIONAL DEL TRABAJO

52 | *Tecnología doméstica*

LÍQUIDO LIMPIADOR PARA COMPUTADORA

28 | *Platillo Sabio Profeco*

POLLO EN CHIRMOLE Y PAPAS PRIMAVERA

26 | *Brújula de compra*

ALIMENTOS SUSTITUTOS, OPCIÓN PARA ECONOMIZAR

22 | *Radiografía*

EL EMBARAZO Y SUS COSTOS

20 | *Cuida tu economía*

SEGURO DE AUTO, CÓMO ELEGIRLO

TU COCHE ES AVERIADO EN EL ESTACIONAMIENTO

UTILIZAS ESTOS LUGARES CON LA CONFIANZA DE QUE TU AUTO ESTARÁ BIEN RESGUARDADO, PERO RESULTA QUE ES MALTRATADO. TE DECIMOS CUÁLES SON TUS DERECHOS COMO CONSUMIDOR Y LAS OBLIGACIONES DE QUIENES OFRECEN ESTE SERVICIO.

Por seguridad, comodidad o porque no hay lugar en la calle, recurrimos al estacionamiento pero en ocasiones desconocemos en qué consiste la prestación de este servicio y qué condiciones se deben cumplir para asegurarnos que nuestro vehículo no sufrirá daños. Las funciones de estos negocios son recibir, proteger, guardar y devolver los vehículos en lugares autorizados, por hora, día o mes, a cambio del pago que señale la tarifa autorizada[1], y el servicio podrá ser prestado por personas físicas o morales, privadas o públicas.
Dentro de las obligaciones de estos inmuebles están:

- Prestar el servicio de acuerdo con los términos y condiciones ofrecidos en la publicidad, salvo convenio en contrario[2].

- Sin perjuicio a lo dispuesto por la legislación fiscal, deberá entregar al consumidor factura, recibo o comprobante en el que consten los datos específicos del servicio prestado[3].

- El boleto de estacionamiento deberá especificar[4]:
  - Nombre y domicilio del prestador del servicio.
  - Clave del Registro Federal de Contribuyentes (RFC).
  - Números telefónicos para reportar quejas.
  - La clasificación del estacionamiento y la tarifa aplicable.
  - Forma en la que se responderá por los daños que sufra el vehículo durante el tiempo de resguardo.
  - Espacios para asentar las horas de entrada y salida, así como los datos de la placa.
- El titular del estacionamiento deberá contar con un

1 Artículo 1 del Reglamento de Estacionamientos Públicos del Distrito Federal.
2 Artículo 42 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
3 Artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
4 Artículo 20 del Reglamento de Estacionamientos Públicos del Distrito Federal.

seguro de responsabilidad civil o fianza que garantice a los usuarios el pago de los daños (abolladura, raspón, un vidrio estrellado, etcétera) que pudiera sufrir el vehículo durante el tiempo de su guarda[5].

- En caso de que el estacionamiento no cuente con el seguro de responsabilidad civil, será acreedor a una sanción y a la clausura temporal del establecimiento por parte de la autoridad local[6].

COMO CONSUMIDOR TIENES DERECHO A[7]:

- Si tu vehículo fue dañado en algún estacionamiento, el proveedor deberá repararlo en el taller particular que acuerde contigo.

- Deberá garantizar que la reparación sea de tu satisfacción, así como efectuar su entrega dentro de un plazo que no exceda los 10 días hábiles siguientes a la fecha del siniestro.

INCUMPLIMIENTO DEL PROVEEDOR

Si el estacionamiento realiza la entrega de tu vehículo averiado y no se hace responsable, presenta tu queja en la delegación, subdelegación o Unidad de Servicios de **Profeco** más cercana a tu domicilio. Recuerda que el proveedor está obligado a entregarte un comprobante, nota o factura, de lo contrario, también puedes denunciarlo.

Para cualquier duda o aclaración, comunícate al Teléfono del Consumidor al 01 (55) 5568 8722, para la Ciudad de México y área metropolitana, y al 01 800 468 8722, para el resto del país, o bien por medio del link http://telefonodelconsumidor.gob.mx/ y ahora también por whatsapp: 55 8078 0488 y terminaciones 0485 y 0344.

5 Artículo 23 del Reglamento de Estacionamientos Públicos del Distrito Federal y Artículo 48 fracción IV de la Ley de Establecimientos Mercantiles.
6 Artículo 70 fracción X de la Ley de Establecimientos Mercantiles.
7 Artículo 23 del Reglamento de Estacionamientos Públicos del Distrito Federal.

RECOMENDACIONES

- SOLICITA TU BOLETO Y LEE LAS CONDICIONES DEL CONTRATO.
- DEJA CONSTANCIA DEL ESTADO DE TU AUTOMÓVIL EN EL BOLETO.
- ANTES DE SALIR DEL ESTACIONAMIENTO, REVISA QUE TU COCHE NO TENGA DAÑOS.

NOTA: ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE LA PRESENTE INFORMACIÓN SE PROPORCIONA EN TÉRMINOS DE LA LEGISLACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO, YA QUE CADA ESTADO DE LA REPÚBLICA MEXICANA CUENTA CON DIFERENTE REGLAMENTACIÓN.

AHORRA UN POCO CAMBIANDO DE FOCOS

LA **ILUMINACIÓN** INTERIOR O EXTERIOR ES MUY IMPORTANTE, PERO DEBEMOS ELEGIR RAZONABLEMENTE EL **TIPO** DE **BOMBILLA** A INSTALAR, DE ESO DEPENDERÁ TANTO LA **CALIDAD DE LUZ** COMO LO QUE TENDRÁS QUE PAGAR.

El **30% del consumo eléctrico** de una familia promedio se utiliza para iluminar el hogar; reducir el gasto en este rubro es posible si eliges correctamente los focos.

Conoce cuáles son más eficientes, los que ofrecen mejor iluminación con menos energía y los amigables con el medio ambiente.

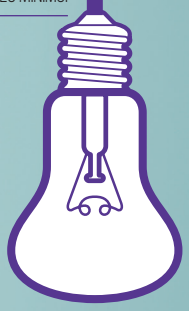
Por ejemplo, los de tipo LED consumen **80% menos energía** eléctrica y duran **10 veces** más que uno incandescente; desprenden menos calor que los normales, por lo que sus emisiones de dióxido de carbono son prácticamente nulas.

INCANDESCENTES

Si aún utilizas este tipo de bombillas, reemplázalas. El 70% de la electricidad consumida por éstas se disipa en forma de calor y sólo generan 30% de luz, dando como resultado un derroche de energía.

BENEFICIOS: SON MUY ECONÓMICOS Y SU IMPACTO AL MEDIO AMBIENTE ES MÍNIMO.

DESVENTAJAS: SU BAJO RENDIMIENTO ENERGÉTICO ELEVA EL COSTO DE LA LUZ.



FLUORESCENTES

La luz que producen es por ionización, que se da al hacer pasar corriente eléctrica a través de un gas que genera iones (electrones), los cuales al interactuar con una superficie fluorescente producen la luz blanca que los distingue. Consumen menos energía y dan la misma cantidad de luz que los incandescentes.

DESVENTAJAS: MIENTRAS ESTÉN EN BUEN ESTADO SU USO ES SEGURO, PERO SI SE DAÑAN SE DEBE DISPONER DE ELLOS CUIDADOSAMENTE Y SEPARARLOS DE OTROS DESECHOS PARA EVITAR CONTAMINAR LOS MANTOS ACUÍFEROS POR EL MERCURIO QUE CONTIENEN.

BENEFICIOS: SU VIDA ÚTIL ES MAYOR QUE LA DE LOS INCANDESCENTES. AHORRO ENERGÉTICO DE 77% RESPECTO DE LOS REFERIDOS.

LÁMPARAS HALÓGENAS

Funcionan a base de un filamento cuya vida se alarga gracias a un gas inerte; no obstante, se desperdicia gran cantidad de energía en forma de calor.

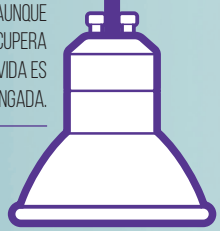
BENEFICIOS: SU VIDA ÚTIL ES MÁS LARGA Y SU IMPACTO AL MEDIO AMBIENTE ES BAJO.

DESVENTAJAS: CUESTAN MÁS QUE LOS FOCOS INCANDESCENTES Y, SI BIEN EL RENDIMIENTO MEJORA, EL ALTO COSTO EN EL RECIBO DE LUZ SEGUIRÁ REFLEJÁNDOSE.

LED

Hechos a base de celdas fotovoltaicas, las cuales al recibir corriente eléctrica generan electricidad, o sea que toda esa corriente que reciben se convierte en luz y su tiempo de vida es bastante más largo, llegando hasta las 10,000 o 30,000 horas.

DESVENTAJAS: SON LOS MÁS COSTOSOS, AUNQUE SU PRECIO SE RECUPERA GRACIAS A QUE SU VIDA ES MUCHO MÁS PROLONGADA.



BENEFICIOS: EL AHORRO ENERGÉTICO ES DE 84% RESPECTO DE LOS FOCOS INCANDESCENTES Y SON AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE.

Fuentes:
-http://blog.ods.com.mx/2017/04/focos-ahorradores-leds/
-https://www.xataka.com/especiales/como-elegir-una-bombilla-led-para-ahorrar-en-la-factura-de-la-luz

EL **ADULTO** MAYOR Y EL **SUEÑO**

Conforme pasan los años, el ritmo del sueño se modifica, los lapsos de descanso se vuelven intermitentes y ocasionan cambios de humor y pérdida de la memoria.

A partir de esta edición incluimos una nueva sección dirigida al adulto mayor, con el propósito de brindar información útil a este sector de la población, así como a sus familiares y a las personas que los acompañan en esta etapa de la vida.
En esta primera entrega te hablamos de la importancia de dormir bien y te decimos qué puedes hacer para conseguirlo.

De los 55 años en adelante se pueden presentar problemas para conciliar el sueño, éste se hace frágil y las personas se despiertan con frecuencia por las noches.
Dormir influye en la memoria, por lo que hacerlo adecuadamente es vital, de lo contrario puede llegar a causar enfermedades cardiacas o mentales, como depresión o cambios repentinos de humor.

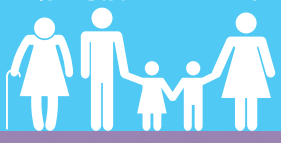
DESCANSA MEJOR CON ESTOS CONSEJOS

1. **DUERME** EN UNA HABITACIÓN **OSCURA**.
2. LEVÁNTATE Y ACUÉSTATE A **HORAS FIJAS**.
3. **NO INGIERAS** LÍQUIDOS DOS HORAS **ANTES** DE DORMIR.
4. **PRACTICA EJERCICIO** DE MANERA **REGULAR.**
5. **EJECUTA** UNA RUTINA DE **RELAJACIÓN**, COMO 15 MINUTOS DE LECTURA **ANTES** DE DORMIR.
6. **SUPRIME EL CONSUMO DE CAFEÍNA** (TÉ, CHOCOLATE, REFRESCOS, BEBIDAS ENERGÉTICAS) **6 HORAS ANTES DE DORMIR.**
7. **PRESCINDE** DEL CIGARRILLO.
8. **NO** CONSUMAS **ALCOHOL** ANTES DE ACOSTARTE.
9. **TOMA** UNA SIESTA DIARIAMENTE, **SIEMPRE** A LA **MISMA** HORA.
10. **EVITA** LA **ESTIMULACIÓN** EXCESIVA, POR EJEMPLO, PROGRAMAS VIOLENTOS DE TELEVISIÓN.

Estadísticas

- Tenemos en **México** casi **13 millones** de personas mayores de **60 años**.

- De cada **20**, **11** son **mujeres** y **9 hombres**.



- En **uno** de cada **3 hogares** mexicanos **hay** un **adulto mayor**.
- **3** de cada **10** tienen un **trabajo** formal, los otros **7** reciben **apoyo económico** de su **familia** o del **gobierno**.

Fuente: INEGI, 2017.

10 CONSEJOS DE SALUD

LUPUS

Es de las enfermedades autoinmunes en las que el sistema inmunitario ataca y destruye tejido sano por error; afecta con más frecuencia a las mujeres en edad reproductiva.

1 ¿QUÉ ES?

El lupus es una enfermedad crónica autoinmune que afecta principalmente a las mujeres y ataca prácticamente cualquier parte del cuerpo, como articulaciones, piel, riñones, pulmones, entre otros.

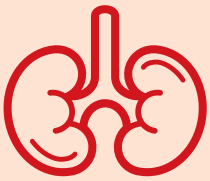
2 TIPOS

Eritomatoso cutáneo, que puede afectar sólo la piel (sarpullido discoidal); **sistémico**, que puede comprometer varios órganos internos; el **inducido medicamentoso**, que es raro y puede originarse por ciertos fármacos.

3 CAUSAS

Con excepción del lupus medicamentoso, factores medioambientales pueden desencadenar la enfermedad en personas con predisposición a ella. La herencia es un elemento importante; conocer el historial médico familiar puede ayudar al diagnóstico y al tratamiento.

Dr. Jorge Alberto Barragán Garfias* (colaborador invitado)



4 SÍNTOMAS

Se puede presentar dolor articular, fiebre, sarpullido, alopecia, fotosensibilidad, fatiga, dificultad para respirar, problemas renales, mentales, úlceras orales y diversas afecciones sanguíneas.

5 SISTEMA INMUNITARIO

Un sistema inmunitario sano crea anticuerpos, con el lupus los produce contra sí mismo, ataca células y tejidos sanos, resultando en una inflamación crónica de órganos vitales del cuerpo.

6 RIESGOS

Los más graves para la salud son las enfermedades cardiovascular, renal y el accidente cerebrovascular.

7 DIAGNÓSTICO

No hay prueba exclusiva de diagnóstico. El doctor por lo general hace un historial médico y un examen físico que incluye análisis de sangre y puede requerir biopsia.

8 TRATAMIENTO

Se puede necesitar de diversos médicos (reumatólogo, inmunólogo, dermatólogo, entre otros) para tratar los diferentes síntomas de la enfermedad.

9 CONSULTAS

La visita al médico y los exámenes de sangre deben ser regulares; el seguimiento del tratamiento del lupus leve hay que hacerlo cada seis a 12 meses.

10 CURA

Aunque se ha logrado un progreso importante al identificar a personas con riesgo de padecer lupus, los estudios continúan a fin de encontrar diagnósticos más certeros, un tratamiento adecuado y a la larga una cura.

Fuentes:
-Pathogenesis and potential therapeutic targets in systemic lupus erytematosus: from bench to bedside. Auto Immun 2014;5(2):33-45.
-Boletín Epidemiológico, Vigilancia Epidemiológica, Número 30, Volumen 30, Semana 30, Del 21 al 27 de julio del 2013. Mexico.
-New insights into the immunopathogenesis of systemic lupus erythematosus. Nat Rev Rheumatol 2016;12(12):716-30.
-Diagnosis criteria for systemic lupus erythematosus: A critical review. J Autoimmune 2014;48:10-13.
-The development and initial Damage Index for Systemic Lupus Erythematosus. Arthritis Reum 1996;39:363-369.
-One year in review 2017: systemic lupus erythematosus. Clin Exp Rheumatol 2017;35(4):551-561.
-http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/imprimia-un-folleto/lupus/

* Coordinador médico del programa Vivesano y académico de la escuela de Medicina de la UP.

17 de mayo, Día Mundial de Internet

El objetivo de esta celebración es difundir y promover el uso de la red de redes entre la sociedad, a fin de potenciar la economía.

• En 2004, durante la **II Cumbre Mundial de la Sociedad de la Información,** celebrada en Túnez, la **Organización de las Naciones Unidas** designó el **17 de mayo** como el **Día Mundial de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información**, mejor conocido como Día de Internet.

• Esta conmemoración también tiene lugar en: **Argentina**, **España**, **Chile**, **Colombia**, **Brasil**, **Ecuador** y **Perú**.

• En **nuestro país** la entidad encargada de realizar diversos eventos alusivos es la **Asociación de Internet.MX**.

La **Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2017**, publicada por el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, en colaboración con la **Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT)** y el **Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT)**, nos muestra que en México:

- SOMOS **71.3 MILLONES** DE USUARIOS DE INTERNET, LO QUE REPRESENTA **63.9%** DE LA POBLACIÓN DE **SEIS AÑOS** O MÁS.

- **89.7% DE LOS USUARIOS** SE CONECTA A LA WEB DESDE UN **CELULAR INTELIGENTE** (CABE SEÑALAR QUE UN MISMO USUARIO SE PUEDE CONECTAR A VARIOS DISPOSITIVOS A LA VEZ).

- DE ESOS USUARIOS, **50.8%** SON **MUJERES** Y **49.2%** SON **HOMBRES**.

DE ACUERDO CON CIFRAS DE LA **ASOCIACIÓN DE INTERNET .MX***

75% DE USUARIOS DE INTERNET **REALIZÓ** UNA **COMPRA EN LÍNEA** EN LOS ÚLTIMOS TRES MESES.

MÁS DE **50%** DE LOS **COMPRADORES** POR ESTA **VÍA** REALIZA SUS PEDIDOS POR MEDIO DE **CELULARES INTELIGENTES**, **LAPTOPS** O **TABLETAS ELECTRÓNICAS**.

LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES DE LOS USUARIOS EN **INTERNET SON:**

1) OBTENER INFORMACIÓN (**96.9%**); **2) ENTRETENIMIENTO** (**91.4%**); **3) COMUNICACIÓN** (**90.0%**); **4) ACCESO A CONTENIDOS AUDIOVISUALES** (**78.1%**) Y **5) ACCESO A REDES SOCIALES** (**76.6%**).

EN PROMEDIO, CADA **CIBERNAUTA** POSEE **CINCO** CUENTAS DE REDES SOCIALES.

EL AUMENTO DE USUARIOS **4.4%** EN **2017** FUE DE RESPECTO DE **2016**.

SÓLO **1%** DE LOS **ASIDUOS** A LA WEB **NO ESTÁN** INSCRITOS EN **NINGUNA RED SOCIAL**.

38% DE LOS QUE SE **CONECTAN** A **INTERNET** LO HACEN EN ALGUNA **RED SOCIAL**.

***Fuentes:**
- Estudio de Comercio Electrónico en México 2017, realizado por la Asociación de Internet .MX.
- Estudio de Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2018, realizado por la Asociación de Internet .MX.

LOS *MILLENNIALS* Y EL COMERCIO *ON LINE*

SON LOS AMOS DEL **CLIC**, DE LA BÚSQUEDA EN LÍNEA, DEL USO DE LAS APPS Y REPRESENTAN 51% DE LOS COMPRADORES POR INTERNET.

Se caracterizan por tener entre 18 y 34 años de edad y están prácticamente en la mira de todas las marcas (debido al poder adquisitivo que poseen), nos referimos a los *millennials*.

Estimaciones del **Instituto Nacional de Estadística e Informática** (**INEGI**) aseguran que en nuestro país viven aproximadamente 30 millones de estos jóvenes, a quienes se les cataloga como muy emocionales, exigentes en cuestiones de calidad y que, probablemente, son el grupo social más consciente en términos de ecología.

Los *millennials* están dispuestos a pagar un poco más por productos y servicios que demuestran que están haciendo algo por el ambiente y los animales.

A este segmento de la sociedad, si le gusta algo, lo comparte en redes sociales, de manera que una marca que logra impactar a uno puede tener la certeza de que tendrá exposición ante cientos o miles más.

MTI Enrique Culebro Karam (colaborador invitado)*

Es la generación más digitalizada y, en consecuencia, la que más compras realiza en línea. El estudio de **Comercio Electrónico en México 2017**, de la **Asociación de Internet MX**, estima que los *millennials* representaron **51%** de los **compradores cibernéticos**, de los cuales **54%** son **hombres**, **46% mujeres** y **casi todos** (**86%**) viven en **zonas urbanas**.

Entre los productos más adquiridos por estos jóvenes en la web están la **ropa**, **accesorios**, **libros** y **aparatos electrónicos**. Es interesante resaltar que sus compras siguen al menos dos patrones o procesos muy claros:

A) El *web rooming*, o comparación en internet, para después comprar físicamente.
B) El *show rooming*, o comparación presencial, para después comprar en internet.

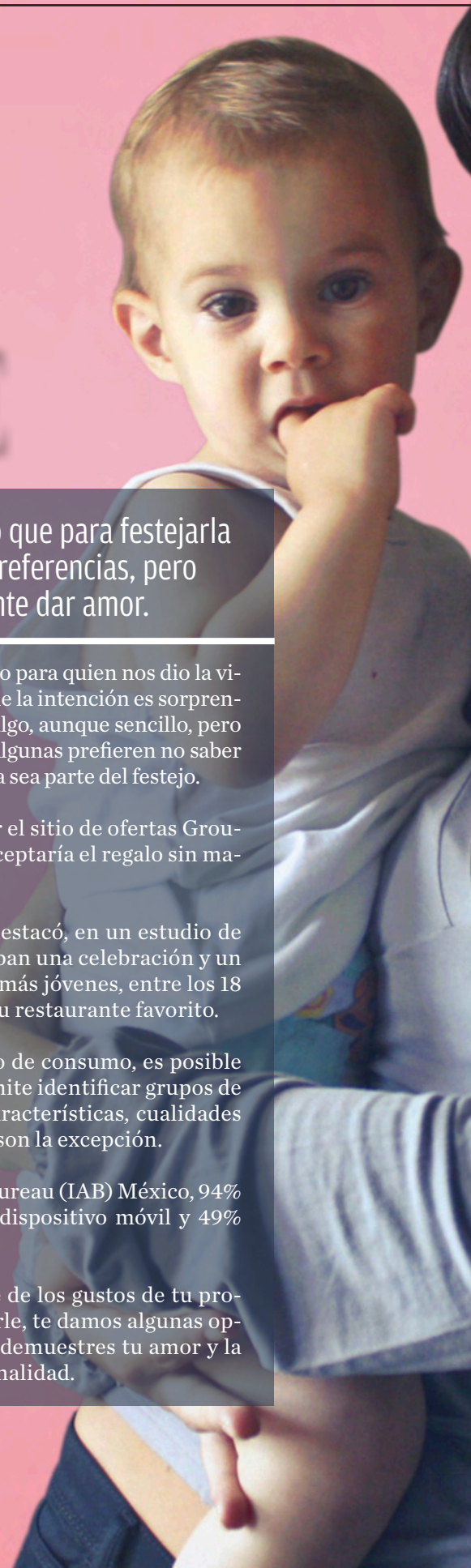
Los *millennials* tienden a investigar en redes sociales acerca del producto o servicio que les interesa, piden la opinión de amigos, familiares y conocidos. Una vez hecha la adquisición, la presumen en sus perfiles de redes sociales o, si hay algún problema, usan esos medios para exponer sus inconformidades.

El comercio electrónico crece año con año en México, principalmente porque la gente sabe que puede encontrar promociones y descuentos, productos que no están disponibles en tiendas del país, así como ahorrar tiempo y recibir su compra en casa u oficina.

Recuerda, antes de comprar en línea, lee acerca de las medidas de seguridad y protección de datos personales.

*Presidente de la Asociación de **Internet.MX. @eculebro**

10 DE MAYO, CONSUMO RESPONSABLE



En México hay

48.7 millones de mujeres

de 12 años o más, de las cuales

67.3%

ha tenido al menos un hijo,

de acuerdo con la Encuesta Intercensal 2015 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Cada mamá es especial, por lo que para festejarla hay que tener presentes sus preferencias, pero recuerda que es más importante dar amor.

Cada año elegir el obsequio para quien nos dio la vida es un gran reto, porque la intención es sorprenderla, agradarla y darle algo, aunque sencillo, pero que de verdad le guste. Algunas prefieren no saber del regalo y que la familia sea parte del festejo.

Una encuesta realizada en 2016 por el sitio de ofertas Groupon arrojó que 61% de las mamás aceptaría el regalo sin manifestar su desilusión o desagrado.

Por su parte, el sitio Wisum Blog destacó, en un estudio de 2016, que 50% de las madres deseaban una celebración y un regalo, mientras que 50% de las mamás jóvenes, entre los 18 y 24 años, preferían ir a un spa o a su restaurante favorito.

De acuerdo con el comportamiento de consumo, es posible averiguar los gustos e internet permite identificar grupos de personas que comparten ciertas características, cualidades y habilidades, y aquí las madres no son la excepción.

A decir de Interactive Advertising Bureau (IAB) México, 94% de las mamás digitales poseen un dispositivo móvil y 49% han realizado compras en línea.

Si eres de los que está al pendiente de los gustos de tu progenitora o no tienes idea de qué darle, te damos algunas opciones para que este 10 de mayo le demuestres tu amor y la apapaches de acuerdo con su personalidad.

Este medio de comunicación y orientación al consumidor realizó un ejercicio para clasificar diferentes tipos de mamás y los posibles gastos en regalos para agasajarla en su día, de acuerdo con sus gustos, preferencias y personalidad.

En los negocios formalmente establecidos, se estimó una derrama económica de

44 mil millones de pesos para el festejo del 10 de mayo

del año pasado, de acuerdo con la Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo.

QQP para este Día de las Madres

Para una mamá...	Regalo	Características generales
Viajera	Cámara fotográfica digital[1]	Sony. Cyber-Shot, Dsc-W800. Megapixeles 20.1. Zoom óptico 5X. Sin lente zoom.
	Servicio de masaje en spa	Masaje personalizado de 50 o 110 minutos.
	Vuelo en globo	Vuelo de 45 a 60 minutos, con brindis, entre otros servicios, según el paquete contratado. Precios por persona.
	Viajes de fin de semana a un pueblo mágico[2]	Para viajar a Huasca de Ocampo, Hidalgo. Precio por persona para dos noches (del 11 al 13 de mayo 2018).
Tecnológica	Tableta[1]	Samsung Galaxi Tab-E. 9.6 plgs. Memoria interna 8 Gb. Memoria Ram 1.5 Gb.
	Pantalla LED[1]	Samsung, Mod. UN 32J4000AF, 32 plgs.
A la moda	Vestido	Una sola pieza.
	Calzado	Zapatos de tacones.
	Bolsa	De mano para dama.
Deportista	Tenis	Para correr.
	Sudadera	Diferentes marcas.
	Gorra	Casual.
	Malla deportiva	Para correr, fitness, triatlón, entre otros.
	Maleta / bolsa / mochila deportiva	Para correr, fitness.
Tradicional	Flores	• Ramo de 12 rosas (puesto de calle). • Ramo de 48 rosas rojas violeta (florería en internet).
	Caja de chocolates	• Caja de surtido de chocolate con leche-amargo 9 piezas 150 g. • Pack crema de chocolate amargo 6 piezas 450 g.
	Horno de microondas[1]	Daewoo, Kor-6L4B. 0.7 pies cúbicos. Color negro / Acero
	Licuadora[1]	Black & Decker, Bl1000Bg. Velocidades 10 + 1 pulso. Base plástico. Vaso vidrio. Color negra.
	Plancha[1]	Oster, Gcstbs4801L. Vapor. Suela antiadherente.
	Serenata con mariachis	• Precio por hora con seis integrantes. • Precio por hora con nueve integrantes.

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no es definitiva.
Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.
Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.
[1] Precios recabados del Quién es Quién en los Precios (QQEP) de Profeco, de la semana del 21 al 28 de febrero en la Ciudad de México y área metropolitana.
[2] Sitio web http://www.pueblosmexico.com.mx/pueblos_magicos_mexico.php.
Precios recabados en sitios web de diversos proveedores del 1 y 2 de marzo de 2018, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.*
Son sólo algunos ejemplos de precios, lo que no significa que no haya precios más económicos o más altos.

	Precios	
	Desde $	Hasta $
	1,799	2,799
	1,140	2,240
	1,750	2,400
	800	6,395
	3,980	4,679
	3,635	5,890
	339	3,999
	524	2,299
	399	3,999
	1,099	2,999
	899	1,749
	449	599
	479	1,839
	499	1,279
	70	1,049
	128	759
	999	1,390
	399	599
	179	239
	3,500	6,000

En promedio el gasto familiar es de 800 pesos para el regalo de mamá.

¿Y si mejor una comida?

Puedes encontrar restaurantes que van desde 100 hasta más de 500 pesos por persona. No lo olvides, reserva con tiempo; además, recuerda que la propina es voluntaria.

Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio, Profeco te respalda, llama al Teléfono del Consumidor 5568 8722 para la Ciudad de México y área metropolitana, y 01 800 468 8722, para el interior del pais.

Recomendaciones

- Gasta sólo lo que puedes pagar y guarda los comprobantes de compra.
- Compara precios en diferentes establecimientos formales.
- Para compras a crédito, ten en cuenta la fecha de corte.
- Se vale preguntar a mamá lo que desea.
- En compras en línea, verifica que el sitio sea seguro.
- Si vas a un restaurante, reserva con tiempo.
- Si regalas electrodomésticos y/o electrónicos, verifica que cuenten con el manual de usuario y la garantía, y no olvides sellar esta última en la tienda.
- Recuerda que **no necesariamente con dar obsequios se demuestra el cariño y amor a mamá**; ellas aprecian más nuestra compañía y atención. **¡Regala afecto, no lo compres!**

Fuentes:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Comunicado del 8 de mayo de 2017. "Estadísticas a propósito del Día de la Madre (10 de mayo). Datos Nacionales". Consultado el 19 de febrero de 2018 en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/madre2017_Nal.pdf
- Sitio web Wisum BLOG. Investigación de Mercado. Algunas cifras del Día de las Madres en México. Consultado el 19 de febrero de 2018 en: https://www.wisum.com.mx/blog/2017/05/04/algunas-cifras-del-dia-de-las-madres-en-mexico/
- Sitio Kantar TNS. Estudio Día de las Madres. Consultado el 19 de febrero de 2018 en: http://www.tnsglobal.mx/index.html
- Sitio queremoscomer.rest. La guía de restaurantes https://www.queremoscomer.rest.
- -http://www.nielsen.com/mx/es/insights/news/2016/Dia-de-las-Madres-10-puntos-importantes-que-debemos-conocer-sobre-el-consumo-de-las-mamas-mexicanas.html, consultado el 23 de marzo de 2018.
- -https://www.forbes.com.mx/los-10-regalos-tecno-mas-buscados-para-mama/
- - www.groupon.com.mx

SEGURO DE AUTO, CÓMO ELEGIRLO

Contratar un seguro de vehículo es una inversión que te permite contar con respaldo económico frente a situaciones inesperadas; además, en caso de siniestro salvaguardas tu bienestar, el de los tuyos y de terceros.

Para elegir el seguro de tu auto de forma responsable, atiende estas recomendaciones:

1 **AL MOMENTO DE CONTRATAR,** cerciórate de que el agente de seguros esté autorizado por la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas.

2 **COMPARA PRECIOS,** ya que pueden variar de una compañía a otra, incluso con la misma cobertura; solicita por lo menos tres cotizaciones (del mismo producto) en diferentes aseguradoras.

3 **ANALIZA LA COBERTURA QUE MÁS TE CONVENGA.** El mercado ofrece pólizas para todas las necesidades y bolsillos; existen coberturas adicionales para robo de accesorios como: llantas, espejos, rines, objetos dejados en el interior del vehículo, etcétera.

4 **REVISA DETENIDAMENTE** si la responsabilidad civil que cubre la póliza se ajusta a tus necesidades de riesgo y presupuesto.

5 **VERIFICA QUE EL SEGURO SE ADAPTE A TU CASO EN PARTICULAR,** por ejemplo, tipo y uso del vehículo, ya que no siempre una póliza "estándar" es lo que necesitas para cubrirte ante un siniestro.

6 **PREGUNTA SOBRE EL TOTAL DE LA SUMA ASEGURADA DEL AUTO,** la cual puede ser **convenida**: es la que proporciona la aseguradora de acuerdo con el *Libro Azul*; **comercial**: que es el costo de la unidad en el mercado al momento de ocurrir y reclamar un siniestro, o bien **valor factura**: que sólo aplica para autos del año en que se emite la póliza o uno anterior.

7 **LEE LAS LETRAS CHIQUITAS.**
Revisa bien las condiciones, qué es lo que cubre el seguro de tu vehículo y qué no, así como los deducibles a pagar en caso de daños o robo.

8 **NO FIRMES HOJAS EN BLANCO.**
Lee a detalle el contrato y checa los casos o siniestros previstos, las cláusulas y todas las exclusiones.

9 **REVISA QUE LOS DATOS PERSONALES** que aparecen en la carátula de la póliza sean correctos, así como marca, submarca, modelo y características de tu unidad.

10 **CERCIÓRATE QUE TU PÓLIZA CONTENGA** todos los elementos que te ofrecieron al contratar y que te entreguen instructivo, directorio de oficinas y números telefónicos para reportar siniestros.

Fuentes:
www.gob.mx/condusef
www.amis.com.mx

EL EMBARAZO Y SUS COSTOS

HOY EL MILAGRO DE LA VIDA REQUIERE PLANEACIÓN, A FIN DE ENFRENTAR LOS GASTOS ANTES Y DURANTE LA GESTACIÓN. HAY ASPECTOS QUE DEBES CONSIDERAR PARA QUE RECIBAS LOS CUIDADOS NECESARIOS.

El embarazo puede ser una etapa muy bella en nuestra vida; sin embargo, es necesario tener conocimiento de los gastos que se deben solventar. Prepararte física y mentalmente será necesario para enfrentar el ciclo de vida que estás por iniciar.

Una vez embarazada, la atención médica será vital y periódica. La **NOM-007-SSA2-2016** "Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida", establece los criterios mínimos para la atención en establecimientos públicos y privados:

$

ÁCIDO FÓLICO Y **MICRONUTRIENTES** (MÍNIMO TRES MESES PREVIOS A LA PRIMERA CONSULTA Y DURANTE EL EMBARAZO).

$$

ELABORAR Y REGISTRAR TU **HISTORIA CLÍNICA** EN UN EXPEDIENTE.

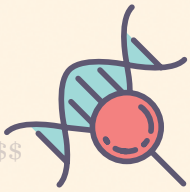
$$$

SOLICITAR **EXÁMENES DE LABORATORIO** Y EXPLORACIÓN FÍSICA COMPLETA.

ATENCIÓN DEL PARTO MEDIANTE LA **APLICACIÓN** DE **NORMAS** Y **PROCEDIMIENTOS**.

ULTRASONIDO OBSTÉTRICO CADA TRIMESTRE.

$$$$$$$$$ $$$$$$$$



BÚSQUEDA DE **FACTORES DE RIESGO**.

La historia clínica debe incluir tu nombre completo, edad, escolaridad, estado civil, empleo, lugar de residencia habitual, teléfono y los datos de algún familiar o amistad.

Además, deben asentarse tus antecedentes familiares, embarazos previos, factores de riesgo, resultados de exámenes de laboratorio y la evolución de tu embarazo en cada consulta.

Si eres derechohabiente, puedes acudir a alguna institución de seguridad social del gobierno, en donde recibirás atención prenatal gratuita. Si optas por un hospital privado, considera, con base en lo que indique el médico, el costo de consultas, estudios, vacunas, la atención del parto y honorarios médicos.

En caso de que tengas seguro de gastos médicos mayores, verifica su cobertura y condiciones.

Recabamos precios de pruebas de embarazo, estudios de laboratorio, consultas médicas y paquetes de maternidad, con el fin de estimar el costo de la atención privada del embarazo de bajo riesgo. Recuerda que el tipo y frecuencia de cada estudio dependerá de los criterios del médico y de las características de tu embarazo (tabla pág. 24).

Los precios de los productos y servicios se recabaron de forma aleatoria, por lo que puede haber en el mercado precios más bajos y altos a los aquí mostrados. Para mayor información sobre características, servicios adicionales, requisitos, precios y promociones, te recomendamos acudir directamente con el proveedor del producto o servicio (tabla pág. 24).

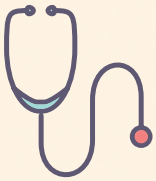
PRESCRIPCIÓN DE MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE Y **ALIMENTACIÓN**.

IDENTIFICACIÓN DE **SIGNOS** Y **SÍNTOMAS** DE ALARMA PARA BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA.

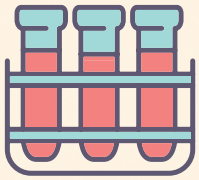
CALCULAR **EDAD GESTACIONAL**.

$$$$ $$$$$ $$$$$

APLICACIÓN DE **VACUNA ANTITETÁNICA** (DOS DOSIS).



PARA **EMBARAZOS DE BAJO** RIESGO SE DEBEN RECIBIR, COMO MÍNIMO, **CINCO CONSULTAS** PRENATALES.



DIAGNÓSTICO DEL EMBARAZO (PRUEBAS DE LABORATORIO O ULTRASONIDOS).

COSTO TOTAL ESTIMADO PARA LA ATENCIÓN DE UN EMBARAZO Y NACIMIENTO DE UN BEBÉ

Concepto	Costo por concepto		Frecuencia (número de veces a realizar)	Gasto estimado de estudios según la frecuencia indicada		Diferencias	
	Desde ($)	Hasta ($)		Desde ($)	Hasta ($)	Pesos	Porcentaje
Prueba de embarazo (laboratorio)	120	314	1	120	314	194	162%
Prueba de VIH	352	499	1	352	499	147	42%
Prueba serológica para sífilis VDRL	120	150	1	120	150	30	25%
Grupo sanguíneo y factor RH	75	172	1	75	172	97	129%
Biometría hemática completa	165	219	3	495	657	162	33%
Química sanguínea completa	749	1,150	3	2,247	3,450	1,203	54%
Examen general de orina	80	139	3	240	417	177	74%
Ultrasonido obstétrico	370	599	3	1,110	1,797	687	62%
Consulta ginecológica	300	1,500	8	2,400	12,000	9,600	400%
Hospital o clínica para el nacimiento por parto natural [1]	9,660	28,999	1	9,660	28,999	19,339	200%
Hospital o clínica para el nacimiento por cesárea [1]	11,990	43,999	1	11,990	43,999	32,009	267%
			Gasto total parto	**16,819**	**48,455**	**31,636**	**188%**
			Gasto total cesárea	**19,149**	**63,455**	**44,306**	**231%**

[1] Los precios pueden o no incluir honorarios médicos. Se sugiere consultar con el hospital para mayor información.
La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos y no es definitiva. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia.
Fuente: Elaboración propia.

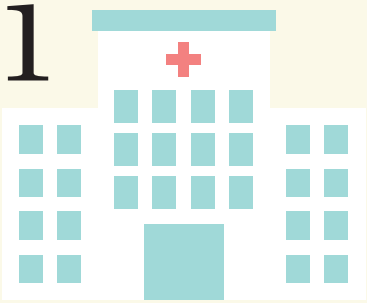
Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio, **Profeco** te respalda. Llama al **teléfono del consumidor: 5568 8722** para el área metropolitana y **01 800 468 8722** para el resto del país.

Para la solución de controversias entre usuarios y prestadores de los servicios médicos, llama a la **Comisión Nacional de Arbitraje México (Conamed)** al **5420 7000** y **01 55 5420 7000.**

RECOMENDACIONES

Si bien el embarazo es una etapa especial, existen muchos aspectos a considerar conforme éste avanza. El chequeo médico, tu alimentación, ejercicio, hábitos saludables, ropa especial para ti y el bebé, así como un presupuesto para afrontar los gastos necesarios, serán las mejores prácticas que harán más disfrutable esta etapa. Estos son algunos consejos prácticos que debes tener en cuenta.

1



Empieza la **búsqueda del hospital** desde los dos meses de embarazo; no sólo consideres el alumbramiento, sino también en caso de que se presente una complicación.

2

Usa la tecnología a tu favor, existen aplicaciones (*apps*) para tu celular, para **Android** e **iOS**, que te servirán de guía durante tu embarazo, consulta la siguiente liga: https://mexicofertil.com/algunas-apps-gratuitas-que-le-dan-seguimiento-a-tu-periodo-y-fertilidad/.

3

Al realizarte estudios en un laboratorio clínico, indaga sobre las promociones y descuentos. Considera la vigencia.

4

Mantén siempre una actitud consciente en cuanto al funcionamiento de tu cuerpo y los tipos de cuidados de salud necesarios para ti y el bebé.

Fuentes:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas de natalidad. Consultado el 6 de marzo de 2018 en: http://www.inegi.org.mx/
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas Vitales. Consultado el 6 de marzo de 2018 en: http://www.inegi.org.mx/
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas de natalidad, mortalidad y nupcialidad. Consultado el 6 de marzo de 2018 en: http://www.inegi.org.mx/
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (Enadid), 2014. Consultado el 6 de marzo de 2018 en: http://www.inegi.org.mx/
- Organización Mundial de la Salud. Mortalidad Materna. Norma descriptiva N° 348, noviembre 2015.
- Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2012. Consultado el 6 de mayo de 2016 en: http://ensanut.insp.mx/
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas de natalidad. Consultado el 9 de mayo de 2016 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/registros/vitales/natalidad/default.aspx
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE). Consultado el 9 de mayo de 2016 en: http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mapa/denue/default.aspx
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Mortalidad materna. Consultado el 6 de mayo de 2016 en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs348/es/
- Consejo Nacional de Población, (Conapo). Indicadores de Salud Sexual y Reproductiva Entidades Federativas 2014. Consultado el 11 de mayo de 2016 en: http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/Indicadores_de_Salud_Sexual_y_Reproductiva_Entidades_Federativas_2014
- Secretaría de Salud. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut), resultados nacionales 2012. Consultado el 11 de mayo de 2016. Documento digital.
- Diario Oficial de la Federación (DOF), 12/11/2015.

ALIMENTOS SUSTITUTOS, OPCIÓN PARA ECONOMIZAR

EL ALTO COSTO Y LA ESCASEZ DE ALGUNOS PRODUCTOS DE PRIMERA NECESIDAD REPERCUTEN EN NUESTRA SALUD Y EN LA ECONOMÍA FAMILIAR, PARA EQUILIBRAR ESO EXISTEN ALIMENTOS SUSTITUTOS DE LOS QUE TE DAMOS ALGUNOS EJEMPLOS.

El huevo y el limón son algunos de los productos que han registrado aumentos significativos, que siempre afectan el bolsillo; sin embargo, pueden ser reemplazados por otros que tienen las mismas propiedades nutrimentales.

Un alimento sustituto es un producto que desplaza el consumo de determinado alimento, debido a la no disposición o por su precio.

Estos son algunos de los alimentos con mayor demanda que puedes reemplazar:

FE DE ERRATAS

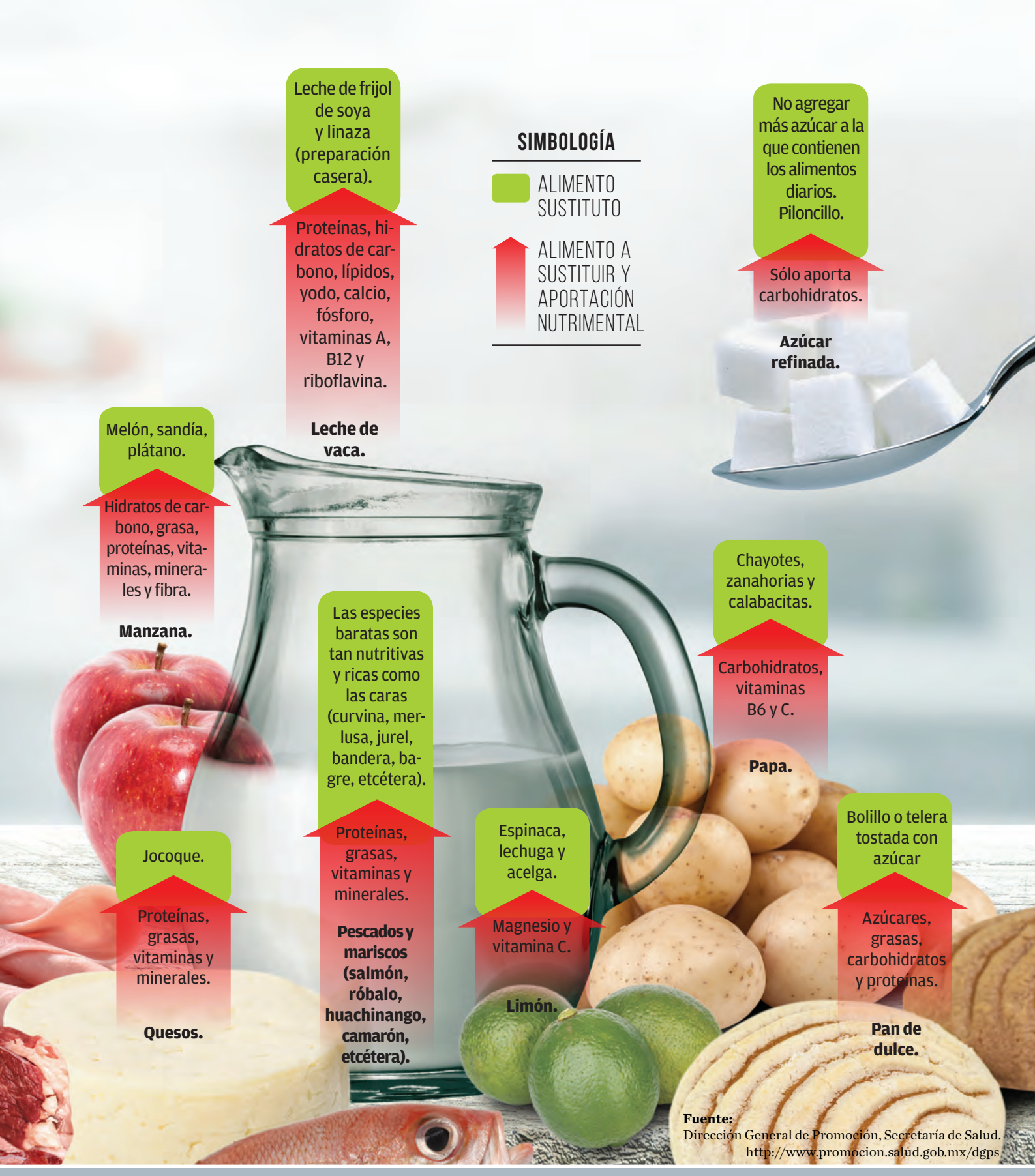
En la edición 494 de la Revista del Consumidor del mes de abril:

Pag. 40. En el modelo Samsung de 49" dice: Diferencia de precios $8,2989. Debe decir: Diferencia de precios: $8,298.

Pag. 41. En el modelo Samsung de 65" dice: 65CU6200 · LED Smart TV. Debe decir: QN 65Q8CAMF · QLED Curva Smart TV.

Pag. 41. En el modelo Samsung de 75" dice: Precio + bajo $9,336: Debe decir: Precio + bajo $59,336.

Pag. 41. En la última pantalla de 75" dice: Samsung UN 49MU6500F · LED Curva Smart TV. Debe decir: Sony. Bravia XBR-75X900E · LED Smart TV.



Fuente:
Dirección General de Promoción, Secretaría de Salud.
http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps

EN ESTA **CLÁSICA SECCIÓN,** AHORA TE COMPARTIMOS **DOS** DE **NUESTRAS ESTRELLAS** QUE **NO DEBEN FALTAR** EN TU RECETARIO.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

KCAL.	526
PROTEÍNAS	21 G
GRASA	25 G
COLESTEROL	61 MG
FIBRA DIETÉTICA	4 G

POLLO EN CHIRMOLE (6 raciones)

INGREDIENTES

- 6 piernas o muslos de pollo (700 g) cocidos
- 60 g de pepita verde tostada
- 3 tazas de arroz blanco preparado (360 g)
- 3 tortillas (90 g) asadas y tostadas en comal
- 1 plátano macho en rebanadas (400 g)
- 3 jitomates asados (300 g)
- ½ cebolla (120 g) asada
- 3 chiles anchos (30 g) desvenados, asados y remojados
- 3 chiles mulatos (30 g) desvenados, asados y remojados
- 1 rama de epazote (10 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) asados
- 3 granos de pimienta
- 2 clavos
- 1 rajita de canela
- 1 pizca de comino
- Caldo de pollo (el necesario)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- Sal

PREPARACIÓN

1. Muele los chiles con el jitomate, las tortillas, las pepitas, el ajo, la cebolla y las especias (pimienta, clavo, canela y comino) con un poco del agua de remojo de los chiles, hasta obtener una mezcla totalmente tersa.
2. En una cazuela calienta el aceite y sofríe la salsa anterior.
3. Incorpora el caldo y cuando suelte el hervor agrega el pollo, la rama de epazote y las rebanadas de plátano.
4. Verifica la sazón y cocina a fuego suave durante algunos minutos, hasta que el plátano esté cocido; mueve ocasionalmente para evitar que se pegue.
5. Sirve bien caliente y acompaña con el arroz blanco.

NUTRIÓLOGA: **MARÍA ROSA OCHOA**

PAPAS PRIMAVERA (6 porciones)

INGREDIENTES

- 1 kg de papas en cuarterones pequeños y cocidas
- ¼ kg de queso manchego en cubitos
- 2 tazas de frijol bayo gordo cocido (510 g y 180 g en crudo), enjuagados y escurridos
- 90 g de cacahuates en mitad o almendras rebanadas
- 1 jitomate en cubitos (300 g)
- 1 aguacate (200 g) en tiras
- 1 pimiento verde en cuadritos (110 g)
- ½ taza de elote desgranado (75 g)
- 1 trozo de cebolla, finamente picada (60 g)
- 2 cucharadas de perejil, finamente picado
- 6 cucharadas de media crema ácida o yogur natural (60 g)
- 1 cucharada de mostaza (10 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml) o el de tu preferencia
- Sal y pimienta

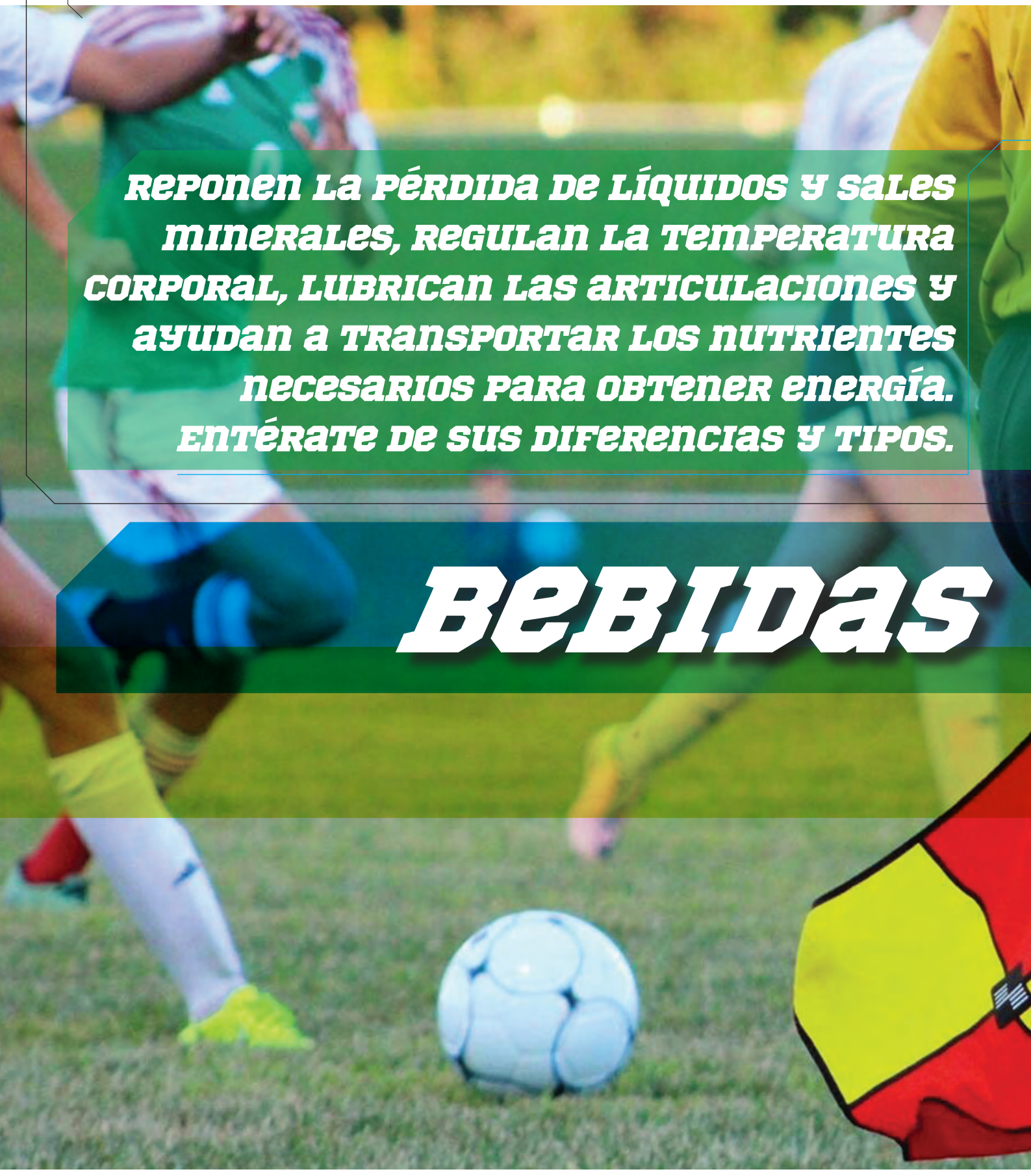
PREPARACIÓN

1. En un tazón mezcla la crema, la mostaza y el aceite, y salpimienta al gusto.
2. Incorpora la cebolla, el jitomate picado, el pimiento y el elote, y mezcla todo muy bien.
3. Después, agrega los frijoles, las papas, el queso y el perejil, y mueve cuidadosamente para evitar que las papas se rompan. Verifica la sazón.
4. Refrigera antes de servir y adorna con el aguacate rebanado y los cacahuates espolvoreados.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

- KCAL. **548**
- PROTEÍNAS **26 G**
- GRASA **26 G**
- COLESTEROL **46 MG**
- FIBRA DIETÉTICA **4 G**

FOTOGRAFÍA: **ENRIQUE ARECHAVALA** ESTILISTA DE ALIMENTOS: **BRENDA GARCÍA**



Reponen la pérdida de líquidos y sales minerales, regulan la temperatura corporal, lubrican las articulaciones y ayudan a transportar los nutrientes necesarios para obtener energía. Entérate de sus diferencias y tipos.

Bebidas

HIDRATANTES

El agua es indispensable para las funciones corporales: respiración, digestión, absorción de nutrimentos, circulación sanguínea y excreción; no obstante, la hidratación no sólo depende de la cantidad de líquido que se toma, sino también de la calidad del mismo.

Si bien una dieta equilibrada y una correcta hidratación son la base para cubrir los requerimientos nutricionales en la mayoría de las personas, cuando hay situaciones extremas de calor y humedad, o cuando se realiza actividad física, pueden existir necesidades específicas que, en su caso, dependerán de factores como las condiciones fisiológicas individuales y el tipo de deporte que se practique.

Esencial para cualquier persona, sin importar la edad, es reponer los líquidos que se pierden tras un esfuerzo físico importante. El cuerpo pierde agua y electrolitos y disminuye el azúcar en la sangre, por lo que es elemental reponer rápidamente estas sustancias para tener un buen rendimiento físico.

En el mercado de las bebidas hidratantes encontramos tres grupos:

- **Bebidas para deportistas**

Éstas son elaboradas con la disolución de sales minerales, edulcorantes u otros ingredientes con el fin de reponer el agua, energía y electrolitos perdidos por el cuerpo humano durante el ejercicio.

- **Bebidas hidratantes**

Este tipo de productos son soluciones que contienen electrolitos sin azúcares.

- **Electrolitos orales**

Éstos, de acuerdo con la Ley General de Salud, en su artículo 226 fracción VI, son "medicamentos que para adquirirse no requieren receta médica y que pueden expenderse en otros establecimientos que no sean farmacias", y que en general contienen glucosa y electrolitos, como sodio y potasio.

A las bebidas hidratantes, como las bebidas para deportistas, les aplica la NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó a las bebidas hidratantes; conoce lo que se les encontró y qué propiedades aportan.

TABLA DE PONDERACIÓN

Aplica a bebidas para deportistas	
Parámetro evaluado	**Puntaje**
Información al consumidor	**5**
Contenido neto	**15**
Sodio	**20**
Azúcares	**30**
Mesofilicos aerobios	**15**
Coliformes totales	**15**
Total	**100**

Aplica a bebidas saborizadas hidratantes	
Parámetro evaluado	**Puntaje**
Información al consumidor	**15**
Contenido neto	**25**
Mesofilicos aerobios	**30**
Coliformes totales	**30**
Total	**100**

No aplica ponderación a los productos denominados electrolitos orales o sueros, ya que no se cuentan con norma de referencia.

EL ESTUDIO

SE EVALUARON

13

PRODUCTOS

Correspondientes a:

7. Bebidas para deportistas (una en polvo).
1. Bebidas sin calorías para deportistas.
2. Bebidas hidratantes.
3. Electrolitos orales (sueros).

Los productos fueron adquiridos en diversos puntos de venta en la Ciudad de México y se cuidó que estuvieran dentro de su fecha de caducidad.

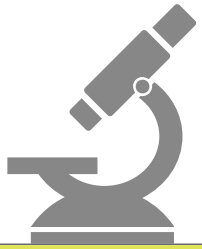
Se verificó:

{a}

QUE EL ETIQUETADO tuviera toda la información solicitada por la norma: contenido neto, denominación, tabla nutrimental, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador; lote y fecha de consumo preferente.

{B}

LA CALIDAD SANITARIA para evaluar el grado de cumplimiento con lo especificado en la NOM-218-SSA1-2011.



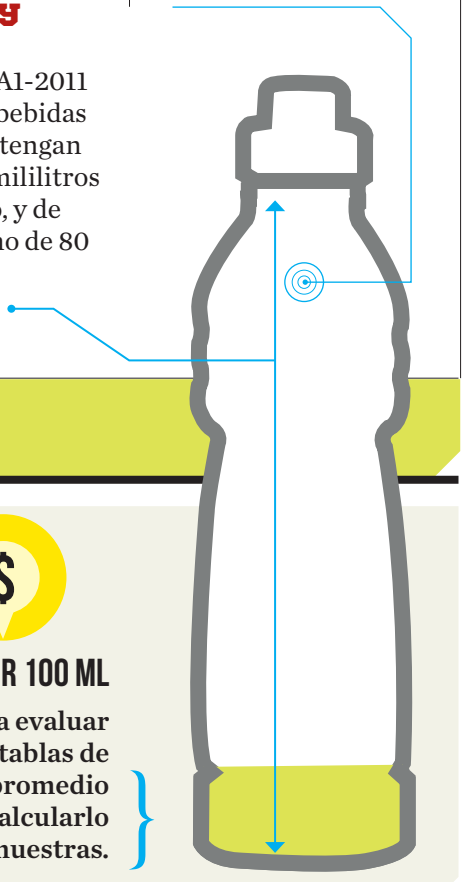
{C}

EL CONTENIDO DE CALCIO, SODIO, POTASIO, MAGNESIO Y AZÚCARES.

La NOM-218-SSA1-2011 requiere que las bebidas para deportistas tengan entre 270 y 575 mililitros por litro de sodio, y de azúcar un máximo de 80 gramos por litro.

{D}

El **CONTENIDO DE CONSERVADORES.**



Evaluación	
E EXCELENTE	100
MB MUY BUENO	90 A 99
B BUENO	80 A 89
S SUFICIENTE	60 A 79
D DEFICIENTE	MENOR A 60

$

COSTO POR 100 ML

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, las tablas de resultados incluyen el precio promedio por 100 ml de producto y para calcularlo se utilizó el costo al adquirir las muestras.

BEBIDAS PARA DEPORTISTAS

SPRINTGADE
Bebida para deportista sabor naranja
Italia / 500 ml

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **3**	Potasio **11**
Magnesio **7**	Sodio **55**
Conservadores (%) **No presenta**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **1.9**	
Glucosa **1.9**	
Sacarosa **2.4**	
Azúcares totales 6.2	
Contenido energético kcal/100 ml **25**	

POWER ADE ION 4
Bebida para deportista sabor naranja
México / 500 ml

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **2**	Potasio **33**
Magnesio **1**	Sodio **36**
Conservadores (%) **No presenta**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **2.8**	
Glucosa**3.5**	
Sacarosa **0.0**	
Azúcares totales 6.3	
Contenido energético kcal/100 ml **25**	

GATORADE
Bebida para deportista sabor natural naranja, baja en sodio
México / 1 L

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **0**	Potasio **11**
Magnesio **0**	Sodio **47**
Conservadores (%) **No presenta**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **1.0**	
Glucosa **1.5**	
Sacarosa **3.5**	
Azúcares totales 6.0	
Contenido energético kcal/100 ml **24**	

GATORADE
Polvo para preparar bebida para deportista sabor natural naranja, baja en sodio
México / 70 g (rinde 1 L)

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **2**	Potasio **11**
Magnesio **0**	Sodio **48**
Conservadores (%) **No presenta**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **0.0**	
Glucosa **2.0**	
Sacarosa **4.2**	
Azúcares totales 6.2	
Contenido energético kcal/100 ml **25**	

COSTO POR 100 ML

$2.82

GATORADE FIERCE

Bebida para deportista sabor moras, baja en sodio

México / 600 ml

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **0**	Potasio **10**
Magnesio **0**	Sodio **46**
Conservadores (%) **No presenta**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **1.9**	
Glucosa **2.3**	
Sacarosa **1.5**	
Azúcares totales 5.7	
Contenido energético kcal/100 ml **23**	

COSTO POR 100 ML

$1.68

Enerplex

Bebida para deportista sabor naranja

México / 600 ml

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **9**	Potasio **19**
Magnesio **4**	Sodio **41**
Conservadores (%) **Benzoico: 0.011 Sórbico: 0.017**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **2.7**	
Glucosa **3.4**	
Sacarosa **0.0**	
Azúcares totales 6.1	
Contenido energético kcal/100 ml **24**	

COSTO POR 100 ML

$1.89

JUMEX SPORT

Bebida rehidratante de naranja con jugo fortificado con L-Carnitina y vitaminas

México / 600 ml

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **9**	Potasio **9**
Magnesio **0**	Sodio **45**
Conservadores (%) **No presenta**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **2.0**	
Glucosa **2.3**	
Sacarosa **1.7**	
Azúcares totales 6.0	
Contenido energético kcal/100 ml **24.1**	

BEBIDAS SIN CALORÍAS PARA DEPORTISTAS

COSTO POR 100 ML

$2.53

E

POWER ADE ION 4 ZERO

Bebida sin calorías para deportista sabor naranja

México / 600 ml

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **1**	Potasio **9**
Magnesio **1**	Sodio **45**
Conservadores (%) **No presenta**	
Acesulfame K mg/100 ml **4.1**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **0.0**	
Glucosa **0.0**	
Sacarosa **0.0**	
Azúcares totales 0.0	
Contenido energético kcal/100 ml **0.0**	

BEBIDAS HIDRATANTES

COSTO POR 100 ML

$2.94

E

SUEROX

Bebida hidratante adicionada con electrolitos orales

México / 630 ml

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **9**	Potasio **19**
Magnesio **6**	Sodio **50**
Conservadores (%) **Benzoico: 0.028 Sórbico: 0.030**	
Acesulfame K mg/100 ml **9.0**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **0.0**	
Glucosa **0.0**	
Sacarosa **0.0**	
Azúcares totales 0.0	
Contenido energético kcal/100 ml **0.0**	

COSTO POR 100 ML

$1.50

E

G ACTIVE WATER

Agua sabor natural mandarina, con electrolitos, fortificada con vitaminas

México / 1 L

Información al consumidor **Completa**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **0**	Potasio **8**
Magnesio **0**	Sodio **51**
Conservadores (%) **Sórbico: 0.019**	
Acesulfame K mg/100 ml **6.2**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **0.0**	
Glucosa **0.0**	
Sacarosa **0.0**	
Azúcares totales 0.0	
Contenido energético kcal/100 ml **0.0**	

ELECTROLITOS ORALES O SUERO

COSTO POR 100 ML
$3.38

COSTO POR 100 ML
$3.52

COSTO POR 100 ML
$4.00

No aplica ponderación a los productos denominados electrolitos orales o sueros, ya que no se cuenta con norma de referencia.

SOLURAL

Electrolitos orales. Solución suero rehidratante sabor naranja mandarina
México / 500 ml

Información al consumidor **No aplica**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **7**	Potasio **57**
Magnesio **5**	Sodio **55**
Conservadores (%) **Benzoico: 0.084**	
Acesulfame K mg/100 ml **0.0**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **0.0**	
Glucosa **4.7**	
Sacarosa **0.0**	
Azúcares totales 4.7	
Contenido energético kcal/100 ml **18.7**	

Electrolit

Suero rehidratante sabor naranja mandarina. Solución esterilizada de electrolitos orales
México / 625 ml

Información al consumidor **No aplica**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **6**	Potasio **58**
Magnesio **5**	Sodio **57**
Conservadores (%) **No presenta**	
Acesulfame K mg/100 ml **7.9**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **0.0**	
Glucosa **4.6**	
Sacarosa **0.0**	
Azúcares totales 4.6	
Contenido energético kcal/100 ml **18.6**	

Pedialyte

Deshidratación por calor e insolación sabor manzana. Electrolitos orales solución
México / 500 ml

Información al consumidor **No aplica**	
Minerales mg/100 ml	
Calcio **0**	Potasio **30**
Magnesio **0**	Sodio **55**
Conservadores (%) **No presenta**	
Acesulfame K mg/100 ml **10.0**	
Azúcares g/100ml	
Fructosa **0.0**	
Glucosa **1.5**	
Sacarosa **0.0**	
Azúcares totales 1.5	
Contenido energético kcal/100 ml **6.1**	

CONCLUSIONES

• No se encontró ningún producto fuera de las especificaciones microbiológicas (calidad sanitaria).

• Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado.

• Todas las bebidas para deportistas cumplieron los contenidos de sodio y azúcares que requiere la norma NOM-218-SSA1-2011.

• Encontramos dos bebidas que se denominan hidratantes que no contienen azúcar y adicionan edulcorante artificial, acesulfame K: **SUEROX/ Bebida hidratante adicionada con electrolitos orales** y **"G ACTIVE WATER" / Agua sabor natural mandarina, con electrolitos, fortificada con vitaminas.**

• Los productos: **Electrolit, Suero rehidratante sabor naranja mandarina** y **Pedialyte sabor manzana** son electrolitos orales que contienen edulcorantes artificiales, como acesulfame K.

• Todas contienen sodio y potasio en diferentes proporciones (ver tablas).

• Los electrolitos orales tales como: **Electrolit, Pedialyte** y **Solural** contienen como azúcar la glucosa, que es absorbida por el intestino delgado y transporta sodio con ella, por tanto, hay mayor absorción a partir de una solución salina con glucosa que en una sin glucosa.

• Normalmente las bebidas para deportistas tienen glucosa y otros azúcares como la sacarosa y/o fructosa.

RECOMENDACIONES

• Lee la etiqueta. Los contenidos de minerales y azúcares vienen declarados en la tabla nutricional, revisa los contenidos, por si tienes alguna restricción en el consumo de éstos.

• Salvo que la pérdida de sudor sea extraordinaria, es suficiente beber agua para garantizar la hidratación.

• Es importante que si tienes algún problema clínico de deshidratación, recurras al médico.

• Toma líquidos antes, durante y después del ejercicio para evitar deshidratación.

Normatividad

• ***NOM-002-SCFI-2011.*** *Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.*

• ***NOM-051-SCFI/SSA1-2010.*** *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.*

• ***NOM-086-SSA1-1994.*** *Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.*

• ***NOM-218-SSA1-2011.*** *Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.*

Ficha técnica

Periodo del estudio:
16 de febrero al 15 de marzo de 2018.

Periodo de muestreo:
16 al 26 de febrero de 2018.

Marcas analizadas: *13*

Pruebas realizadas: *1,641*

REFRIGERADORES DOMÉSTICOS

Mantén frescos tus alimentos y tu economía

UN APAGÓN NOS HACE CAER EN LA CUENTA DE LA IMPORTANCIA DEL REFRIGERADOR, **YA QUE ES EL APARATO QUE NOS AYUDA A CONSERVAR LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS A DIARIO.** EL MERCADO OFRECE VARIEDAD DE MODELOS; TE HABLAMOS DE SU DESEMPEÑO, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES PARA QUE ADQUIERAS EL QUE SE ADECUE A TUS NECESIDADES.

Normatividad

Para la realización de este estudio se tomaron como referencia las siguientes normas nacionales:

NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.

NMX-J-521/1-ANCE-2012. Aparatos electrodomésticos y similares-Seguridad-Parte 1: Requisitos generales.

NOM-015-ENER-2012. Eficiencia energética de refrigeradores y congeladores electrodomésticos. Límites, métodos de prueba y etiquetado.

NMX-J-521/2-24-ANCE-2014. Aparatos electrodomésticos y similares-Seguridad-Parte 2-24: Requisitos particulares para aparatos de refrigeración, máquinas para hacer helado y máquinas para hacer hielo.

En acabados de acero inoxidable o colores y de distinta capacidad; de una y dos puertas; con acceso directo a la fábrica de hielos en la parte frontal de la puerta; con congelador arriba y refrigerador abajo o viceversa; con fábrica de hielos, dispensador de agua fría y/o hielos en la puerta. El catálogo de frigoríficos es amplio y diverso.

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor decidió realizar un estudio de calidad en refrigeradores de uso doméstico para orientar oportuna y adecuadamente al consumidor en su decisión de compra.

Ficha técnica

Periodo de muestreo:
5 de diciembre de 2017 al 17 de enero de 2018.

Periodo de análisis:
10 de enero al 22 de marzo de 2018.

Marcas / modelos analizados:
9 / 18

Pruebas realizadas:
240

EL ESTUDIO

Se analizaron

18 modelos

de refrigeradores de uso doméstico de **9 de las principales marcas** que se comercializan en el mercado nacional, incluyendo a aquellos que se ubican en el rango de **9 a 16 pies cúbicos.**

Se verificaron preferentemente los del tipo refrigerador–congelador, con sistema de deshielo automático y automático ajustable, así como uno convencional con sistema de deshielo semiautomático. Cada muestra se sometió a **10 pruebas,** cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros.

Análisis del instructivo (manual de usuario) y garantía.- Se examinó que los productos incluyeran impreso el instructivo en idioma español y advertencias necesarias claras y precisas para el uso normal del aparato.

SE REVISÓ QUE LAS GARANTÍAS QUE OFRECEN ESTUVIERAN REDACTADAS EN LOS TÉRMINOS ESTABLECIDOS EN LA **LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR** E **IMPRESAS EN IDIOMA ESPAÑOL.**

Información al consumidor.- Se comprobó que los refrigeradores presentaran impresos o en etiqueta adherida en el empaque o envase: nombre, denominación o razón social y domicilio del fabricante nacional, importador o vendedor responsable; marca, modelo o tipo; contraseña de aprobación de venta y uso (NOM); país de origen y características eléctricas tales como: tensión (voltios), frecuencia (Hz), potencia (W) o corriente (A), potencia nominal máxima de las lámparas (W), masa total del refrigerante, nombre, fórmula o número del refrigerante.

Se corroboró que la eficiencia energética real que se especifica en la etiqueta correspondiente, adherida al producto, cumpla con la condición de ser siempre igual o menor al nivel de consumo máximo permisible por la norma de referencia, según la clasificación del aparato.

Seguridad eléctrica.- Se verificó que el equipo no generara situaciones peligrosas (eléctricas o mecánicas) que pusieran en riesgo al usuario durante su uso. Ningún refrigerador presentó problemas durante su uso.

Eficiencia del intercambio energético.- Se midió la energía eléctrica consumida por cada aparato para extraer una cantidad de calor de su interior. A menor consumo de energía y mayor abatimiento de temperatura del interior, su evaluación es mejor.

Consumo de energía con carga máxima.- Se evaluó el consumo de energía que requirió para operar de forma normal durante 24 horas, lleno de alimentos, abriendo y cerrando las puertas del refrigerador y del congelador. El resultado se reporta en kilowatts-hora/día. Entre menor sea el consumo de energía la evaluación es mejor y éste puede variar de acuerdo con los hábitos de cada usuario y de las condiciones ambientales del lugar en donde se tiene conectado el equipo.

Desviación del consumo de energía.- Se cotejó que el consumo de energía de los refrigeradores no presentara desviaciones mayores a lo permitido en la normatividad nacional vigente, aplicable al producto, respecto de lo indicado en el etiquetado de información al consumidor.

Abatimiento de temperatura (interior).- Esta prueba permitió conocer la capacidad del refrigerador para recuperar la temperatura de operación (refrigerador y congelador) bajo condiciones ambientales extremas para su funcionamiento (38 °C). Se evaluó su capacidad para extraer del interior de sus compartimientos el calor. Se midió la temperatura mínima que es capaz de alcanzar en un periodo de 4 horas de funcionamiento, después de que el refrigerador ha dejado de funcionar y han quedado las puertas abiertas en un ambiente de 38 grados durante un tiempo considerable, como podría ocurrir luego de una falla de energía eléctrica.

Características y accesorios.- Se revisó que las características y accesorios declarados por el fabricante formaran parte del equipo y que funcionaran correctamente conforme a lo esperado.

Para presentar de forma comparativa los resultados obtenidos en la evaluación de los refrigeradores, se agruparon de acuerdo con su capacidad volumétrica en refrigeradores de 9.3 a 11.3 pies^3, de 12.9 a 14.5 pies^3 y de 15.6 a 16.6 pies^3.

Fuga de temperatura (hermeticidad).- Se determinó su capacidad para mantener las condiciones de temperatura en su interior (normalmente menores que la temperatura ambiente), aun cuando, luego de alcanzar condiciones estables, éste se desconecte de la alimentación eléctrica por un tiempo considerable.
La hermeticidad del sistema de refrigeración tiene relación directa con el consumo de energía; de no ser óptimo, por fallas en el sello de las puertas o por un aislamiento térmico deficiente del gabinete principal, aumentan los periodos de operación del compresor y, con ello, su consumo eléctrico.

Acabados.- Por inspección visual y prueba manual, se comprobó que los refrigeradores no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos, punzocortantes, faltantes o sobrantes de material (rebabas) en su cuerpo y/o partes que lo conforman (plásticas o metálicas) que puedan poner en peligro la integridad física de los usuarios, así como que el ensamble de dichas partes fuera el adecuado para su correcto funcionamiento, y que no presentaran defectos o cambios de color en la pintura o recubrimientos del cuerpo (interior y exterior), compartimentos, puertas, tapas, controles, etcétera.

CONCLUSIONES GENERALES

Tres modelos presentaron el congelador en la parte inferior **(SMEG, TEKA y WHIRLPOOL WRB311DMBM)** y el resto en la parte superior; 2 refrigeradores incluyen fábrica de hielo **(Samsung: RT35K5982SL y RT38K5982SL)** y ambos tienen un compartimiento para agua de llenado manual, el cual la suministra automáticamente a la fábrica de hielo cada vez que la requiere. Sólo un modelo presenta acceso al depósito de hielo por medio de la puerta del congelador (parte superior) **LG GT-46HGPP.**

La mayoría de los refrigeradores analizados son de fabricación nacional, a excepción de los modelos con congelador en la parte inferior: (1)**SMEG** de Italia, (2) **TEKA** de China y (3)**WHIRLPOOL WRB311DMBM** de Polonia.

1

2

3

En cuanto al **etiquetado de eficiencia energética**, el ahorro de energía más alto (de acuerdo con el tipo y características del refrigerador) lo proporcionan los equipos con congelador en la parte inferior. El consumo de energía medido y presente en este etiquetado es bajo condiciones de prueba ideales.

Los refrigeradores analizados que ostentan la leyenda de **"Eficiencia superior"** son: **Whirlpool WRB311DMBM, Teka NFL 340 (INOX), Samsung RT35K5982SL** y **RT38K5982SL, Mabe RME1436ZMF, LG GT46HGPP, LT41SGPX, GT40WGPP, LT32WPP** y **Daewoo DFR-40515GJDX** y **DFR-46930GVEX.**

Nota: Es necesario comentar que cuando el consumo de energía de un refrigerador presenta una reducción de por lo menos un valor igual o superior a 10% del especificado en los límites de consumo de energía máximos para refrigeradores, refrigeradores-congeladores y congeladores, que se indica en la Norma Oficial Mexicana NOM-015-ENER-2012, "Eficiencia energética de refrigeradores y congeladores electrodomésticos. Límites, métodos de prueba y etiquetado", puede ostentar en la etiqueta la leyenda "EFICIENCIA SUPERIOR".

Todos tienen instructivo e incluyen advertencias necesarias para su uso normal, conservación y mejor aprovechamiento, así como las características eléctricas e indicaciones para su conexión y adecuado funcionamiento.

Los refrigeradores analizados ofrecen garantía y su vigencia varía de uno a tres años. Algunos indican que el compresor (tipo inverter*) tiene garantía de 10 años, información a considerar a la hora de seleccionar uno, ya que el periodo de vigencia de la garantía que un equipo ofrece, normalmente está asociada al tiempo en que los fabricantes o comercializadores establecen su confianza de que su equipo no debe fallar.

Todos los refrigeradores analizados presentaron **acabados libres de defectos** y un diseño que permite utilizarlos de manera normal y segura para el usuario.

En cuanto a la eficiencia del intercambio energético ésta osciló entre **23% y 39%**. Los mejores resultados para esta prueba los obtuvieron los refrigeradores **LG LT41SGPX, GT46HGPP, LT32WPP** y **GT40WGPP,** y **ELECTROLUX ERTA16L4NG.**

Respecto del **consumo de potencia** declarado por los fabricantes, pudimos corroborar que no presentan desviaciones superiores a la tolerancia permitida por la norma de referencia.

En lo que se refiere al consumo de energía con carga máxima, el **WHIRLPOOL WRB311DMBM** presentó el más bajo durante su operación, sin ser el que registró la capacidad interior más baja **(320 dm³).**

Todos presentan **completa la información requerida por la normatividad** nacional vigente concerniente al producto.

Los modelos que exhiben la construcción más hermética y que por tanto presentan la mejor conservación de baja temperatura en su interior son los modelos **Whirlpool WT4543S** y **WRB311DMBM.**

Al medir la **capacidad** de los refrigeradores analizados para extraer el calor (abatimiento de temperatura), los equipos calificaron de Bueno a Muy Bueno. Los refrigeradores a los que les cuesta un poco más de trabajo cuando las condiciones ambientales son extremas son: **Teka NFL 340 Inox** y **Samsung RT35K5982SL** y **RT38K5982SL.**

En todos los casos, los refrigeradores analizados operan según lo especificado por el fabricante en su manual de usuario, de acuerdo con lo esperado.

*Los equipos de refrigeración con tecnología "inverter" son más eficientes porque permiten variar la velocidad del motor del compresor según la necesidad de enfriamiento, eliminan los picos de corriente que se generan al arranque y los paros bruscos de los motores de corriente alterna, variaciones que afectan de forma directa el flujo de refrigerante, con lo que se logra una estabilidad térmica de hasta 1°C, de forma constante y eficiente, lo cual conlleva un menor consumo de energía.

Notas:

1. Es obligatorio que los refrigeradores que se comercialicen en el mercado nacional presenten de forma visible la etiqueta de "Eficiencia Energética" (etiquetado de color amarillo), normalmente al frente del equipo.
2. Es necesario comentar que la Eficiencia Energética que se incluye en dicha etiqueta indica el ahorro de energía en porcentaje (%), con respecto del límite de consumo de energía (kWh/año) establecido de acuerdo con las características y atributos del producto en cuestión, entre las cuales se encuentra: su capacidad en dm^3, si cuenta con refrigerador, congelador (uno u otro, o ambos), tipo de deshielo (manual, semiautomático, parcialmente automático o automático), posición del congelador (parte superior, inferior o lateral), si cuenta con despachador de hielo y si éste está en la parte frontal de la puerta o si el equipo es de tipo compacto, entre los principales, por lo que para elegir el más eficiente es necesario comparar entre iguales.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 para el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.gob.mx/profeco.

EVALUACIÓN

(E) Excelente | (MB) Muy Bueno | (B) Bueno | (S) Suficiente

Todos los modelos cumplen con la información al consumidor completa y sus acabados sin defectos.

Refrigeradores domésticos de 9.3 A 11.3 pies³

Marca	LG	DAEWOO	MABE	WHIRLPOOL
Modelo / País de origen / Capacidad (dm³-pies³) / Consumo de energía (kWh/año)	LT32WPP / México / 315 - 11.1 / 313 kWh/año	DFR-32210GN / México / 321.5 - 11.3 / 385 kWh/año	RMA1130ZMF / México / 302.3 - 10.7 / 378 kWh/año	WRB311DMBM / Polonia / 320 - 11.3 / 364 kWh/año
Tipo	Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador
Sistema de deshielo	Automático ajustable	Automático	Automático	Automático ajustable
EFICIENCIA ENERGÉTICA Ahorro de energía conforme al límite de consumo marcado	22.1%	5.4%	5.0%	30.0%
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm	60 x 66 x 170	62 x 65 x 169	60 x 65 x 177	60 x 66 x 187
Garantía (años)	1 año*	3 años	1 año	1 año*
Potencia de trabajo (amperes)	0.82	1.11	0.98	0.98
Consumo de energía con carga máxima (kW/h/día)	1.12	1.23	1.16	0.84
Eficiencia del intercambio energético	E	MB	B	S
Características	a, b, d, h, i, n(1), o(3), q(2), r(3), s, v, z, E	b, h, n(1), o(3), q(2), r(4), s, E	a, b, c, f, i, j, k (ambos), l, n(1), o(3), p, q(1), r(4), t, u, N	a, b, c, k (congelador), o(4), r(3), s, t, w(3), y, D, E, K, L(1), P
Hermeticidad	MB / S	MB / S	B / B	MB / E
Abatimiento de temperatura	B / MB	B / MB	E / B	B / B

Refrigerador Congelador

SMEG	TEKA
FAB32UORRN / Italia / 264.8 - 9.3 / 325 kWh/año	NFL 340 (INOX) / China / 300 - 10.6 / 324 kWh/año
Refrigerador convencional	Refrigerador - Congelador
Semiautomático	Automático
2.4%	37.1%
61 x 66 x 194	60 x 63 x 187
1 año	1 año
1.01	0.57
1.83	1.12
B	B
a, b, k (ambos), l, o(4), r(4), s, t, w(2), y, G(2), I, L(1), N, P	e, f, k (refrigerador), l, n(2), o(4), r(5), w(3), K, L(3), N, P
MB / MB	B / MB
MB / MB	MB / S

* 10 años en el compresor

CARACTERÍSTICAS

a) Alarma de puertas abiertas.
b) Cajón para vegetales.
c) Compartimiento para carnes.
d) Control de humedad en gaveta de vegetales/verduras.
e) Control de temperatura digital en refrigerador.
f) Control de temperatura manual en congelador.
g) Control de temperatura manual en refrigerador.
h) Controles de temperatura manuales en refrigerador y congelador.
i) Despachador de agua en puerta.
j) Función de consumo mínimo.
k) Función de enfriamiento rápido (refrigerador y congelador).
l) Niveladores frontales.
m) Parrillas de plástico en congelador.
n) Parrillas de vidrio en congelador.
o) Parrillas de vidrio en refrigerador.
p) Tablero de control digital en la puerta.
q) Anaquel en puerta de congelador.
r) Anaquel en puerta de refrigerador.
s) Bandeja porta huevos.
t) Bloqueo de los mandos (controles).
u) Caja para cubos de hielo con charola de giro.
v) Caja para cubos de hielo con charola de giro deslizable.
w) Cajones de plástico en congelador.
x) Compartimiento para hielo sin abrir puerta de congelador.
y) Control de temperatura con botón y display digital
z) Diagnóstico inteligente (envío de datos vía telefónica al centro de servicio).

A) Fábrica de hielos.
B) Filtro para malos olores.
C) Huevera multiusos.
D) Modo fiesta (enfriar bebidas en congelador 30 minutos).
E) Nivelador frontal y soporte trasero.
F) Parrillas de plástico en refrigerador.
G) Parrillas metálicas en congelador.
H) Portabotellas en congelador.
I) Portabotellas en refrigerador.
J) Portavasos en congelador.
K) Puerta/s reversible/s.
L) Recipiente o charola para hacer cubos de hielo.
M) Ruedas (delanteras y traseras).
N) Ruedas traseras.
O) Zona cerrada dentro del congelador para bebidas.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

- Verifica que el espacio físico donde piensas instalar el refrigerador sea el adecuado para que lo uses de manera segura y considera una ventilación apropiada.
- Antes de elegir hay que tener en cuenta la cantidad de alimentos y las dimensiones de los contenedores que utilizamos para almacenarlos, ya que un refrigerador subutilizado puede generar un consumo extra de energía que se perderá; asimismo, un refri demasiado pequeño quizá no te permita guardar todo lo que requieres.
- Considera que los equipos que ofrecen acabados con superficies texturizadas son más resistentes al rayado que las lisas.
- Comprueba que las parrillas y charolas sean resistentes, de fácil instalación y extracción para su limpieza.

EVALUACIÓN

(E) Excelente | (MB) Muy Bueno | (B) Bueno | (S) Suficiente

Todos los modelos cumplen con la información al consumidor completa y sus acabados sin defectos.

Refrigeradores domésticos de 12.9 A 14.5 pies³

Marca	LG	LG	DAEWOO	WHIRLPOOL
Modelo / País de origen / Capacidad (dm³-pies³) / Consumo de energía (kWh/año)	GT40WGPP / México / 384 - 13.6 / 363 kWh/año	LT41SGPX / México / 410 - 14.5 / 400 kWh/año	DFR-40515GJDX / México / 396 - 14.0 / 375 kWh/año	WT4543S / México / 385 - 13.6 / 408 kWh/año
Tipo	Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador
Sistema de deshielo	Automático ajustable	Automático ajustable	Automático	Automático
EFICIENCIA ENERGÉTICA Ahorro de energía conforme al límite de consumo marcado	16.0%	10.1%	14.2%	5.1%
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm	67 x 69 x 178	71 x 68 x 169	65 x 70 x 175	62 x 71 x 179
Garantía (años)	1 año*	1 año*	3 años	1 año
Potencia de trabajo (amperes)	0.86	0.85	1.27	1.34
Consumo de energía con carga máxima (kW/h/día)	1.38	1.57	1.56	1.25
Eficiencia del intercambio energético	E	E	MB	S
Características	a, b, f, i, l, n(1), o(2), q(2), r(3), s, y, N	a, b, c, d, e, f, i, k (ambos), l, n(1), o(3), q(2), r(4), t, v, z, B, N	b, c, h, i, l, n(1), o(3), q(2), r(3), u, B, N	b, c, h, i, l, n(1), o(3), q(2), r(3), s, u, N
Hermeticidad	MB / S	MB / B	MB / S	E / MB
Abatimiento de temperatura	B / MB	B / E	B / E	MB / B

Refrigerador Congelador

MABE	SAMSUNG
RME1436ZMF / México / 368.8 - 13.0 / 352 kWh/año	RT35K5982SL / México / 364.8 - 12.9 / 355 kWh/año
Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador
Automático	Automático ajustable
18.1%	16.1%
68 x 69 x 177	68 x 64 x 172
1 año	1 año*
0.77	0.91
1.19	2.05
B	MB
a, b, c, f, i, j, k (ambos), l, n(1), o(3), p, q(2), r(4), t, u, N	a, b, c, i, j, k (ambos), m(1), o(3), p, q(2), r(4), s, A, B, E
MB / B	MB / MB
B / B	E / S

* 10 años en el compresor

RECOMENDACIONES DE USO

- Antes de usarlo, lee el manual de usuario, así como su garantía, alcances y restricciones.
- Deja enfriar los alimentos y sus recipientes a temperatura ambiente antes de introducirlos al refrigerador, ya que el calor extra hará que trabaje de forma excesiva y aumentará su consumo de energía.
- Coloca el refrigerador a las distancias recomendadas por el fabricante entre las paredes y el techo. Si el espacio es menor, le costará más trabajo expulsar al medio ambiente el calor del interior, por lo que su consumo de energía será más alto.
- Es recomendable mantener aseado el interior del refrigerador para evitar la contaminación de alimentos y malos olores.
- Cuando conectes el refrigerador por primera vez, coloca el control de temperatura en posición media. Una vez que haya alcanzado una operación estable (5 horas después de conectarlo), introduce los alimentos y ajusta la temperatura a tu gusto.
- Revisa periódicamente que los empaques de las puertas se encuentren en buenas condiciones para que el cierre sea hermético y la temperatura fría en su interior se conserve por más tiempo.

CARACTERÍSTICAS

a) Alarma de puertas abiertas.
b) Cajón para vegetales.
c) Compartimiento para carnes.
d) Control de humedad en gaveta de vegetales/verduras.
e) Control de temperatura digital en refrigerador.
f) Control de temperatura manual en congelador.
g) Control de temperatura manual en refrigerador.
h) Controles de temperatura manuales en refrigerador y congelador.
i) Despachador de agua en puerta.
j) Función de consumo mínimo.
k) Función de enfriamiento rápido (refrigerador y congelador).
l) Niveladores frontales.
m) Parrillas de plástico en congelador.
n) Parrillas de vidrio en congelador.
o) Parrillas de vidrio en refrigerador.
p) Tablero de control digital en la puerta.
q) Anaquel en puerta de congelador.
r) Anaquel en puerta de refrigerador.
s) Bandeja porta huevos.
t) Bloqueo de los mandos (controles).
u) Caja para cubos de hielo con charola de giro.
v) Caja para cubos de hielo con charola de giro deslizable.
w) Cajones de plástico en congelador.
x) Compartimiento para hielo sin abrir puerta de congelador.
y) Control de temperatura con botón y display digital
z) Diagnóstico inteligente (envío de datos vía telefónica al centro de servicio).

A) Fábrica de hielos.
B) Filtro para malos olores.
C) Huevera multiusos.
D) Modo fiesta (enfriar bebidas en congelador 30 minutos).
E) Nivelador frontal y soporte trasero.
F) Parrillas de plástico en refrigerador.
G) Parrillas metálicas en congelador.
H) Portabotellas en congelador.
I) Portabotellas en refrigerador.
J) Portavasos en congelador.
K) Puerta/s reversible/s.
L) Recipiente o charola para hacer cubos de hielo.
M) Ruedas (delanteras y traseras).
N) Ruedas traseras.
O) Zona cerrada dentro del congelador para bebidas.

EVALUACIÓN

(E) Excelente | (MB) Muy Bueno | (B) Bueno | (S) Suficiente

Todos los modelos cumplen con la información al consumidor completa y sus acabados sin defectos.

Refrigeradores domésticos de 12.9 A 14.5 pies³ (continuación)

Marca	MABE	ACROS	SAMSUNG
Modelo / País de origen / Capacidad (dm³-pies³) / Consumo de energía (kWh/año)	RMS1540BMXX0 / México / 399.9 - 14.1 / 440 kWh/año	AT135FG / México / 367 - 13.0 / 401 kWh/año	RT38K5982SL / México / 383 - 13.5 / 355 kWh/año
Tipo	Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador
Sistema de deshielo	Automático	Automático	Automático ajustable
EFICIENCIA ENERGÉTICA Ahorro de energía conforme al límite de consumo marcado	0.0%	5.2%	17.4%
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm	66 x 67 x 188	62 x 69 x 178	63 x 68 x 178
Garantía (años)	1 año	1 año	1 año*
Potencia de trabajo (amperes)	0.83	1.35	0.63
Consumo de energía con carga máxima (kW/h/día)	1.62	1.21	1.89
Eficiencia del intercambio energético	B	S	B
Características	a, b, c, d, f, i, j, k (ambos), l, n(1), o(3), p, q(2), r(5), t, u, N	b, h, l, n(1), o(3), q(2), r(4), s, N	a, b, c, i, j, k (ambos), m(1), o(4), p, q(2), r(4), s, A, B, E
Hermeticidad	B / B	E / B	MB / MB
Abatimiento de temperatura	E / B	S / B	MB / S

Refrigeradores domésticos de 15.6 a 16.6 pies³

Marca
Modelo / País de origen / Capacidad (dm³-pies³) / Consumo de energía (kWh/año)
Tipo
Sistema de deshielo
EFICIENCIA ENERGÉTICA Ahorro de energía conforme al límite de consumo marcado
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm
Garantía (años)
Potencia de trabajo (amperes)
Consumo de energía con carga máxima (kW/h/día)
Eficiencia del intercambio energético
Características
Hermeticidad
Abatimiento de temperatura

Refrigerador Congelador

ELECTROLUX	LG	DAEWOO
ERTA16L4NG / México / 440.8 - 15.6 / 430 kWh/ año	GT46HGPP / México / 444 - 15.7 / 407 kWh/ año	DFR-46930GVEX / México / 469.8 - 16.6 / 396 kWh/año
Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador	Refrigerador - Congelador
Automático ajustable	Automático ajustable	Automático
6.1%	10.9%	15.0%
77 x 71.0 x 175	77 x 70 x 179	70 x 71 x 183
1 año	1 año*	3 años
1.37	0.88	1.19
1.64	1.71	2.23
E	E	MB
a, b, c, d, f, i, j, k (refrigerador), l, m(1), o(2), p, q(2), r(5), s, t, u, C, D, J, M	a, b, e, f, i, j, k (refrigerador), l, n(1), o(2), q(2), r(3), u, x, z, L, N	b, c, d, e, f, i, j, k (ambos), l, n(1), o(3), q(2), r(3), s, u, B, M
E / B	MB / B	MB / B
B / E	B / E	MB / MB

* 10 años en el compresor

CARACTERÍSTICAS

a) Alarma de puertas abiertas.
b) Cajón para vegetales.
c) Compartimiento para carnes.
d) Control de humedad en gaveta de vegetales/verduras.
e) Control de temperatura digital en refrigerador.
f) Control de temperatura manual en congelador.
g) Control de temperatura manual en refrigerador.
h) Controles de temperatura manuales en refrigerador y congelador.
i) Despachador de agua en puerta.
j) Función de consumo mínimo.
k) Función de enfriamiento rápido (refrigerador y congelador).
l) Niveladores frontales.
m) Parrillas de plástico en congelador.
n) Parrillas de vidrio en congelador.
o) Parrillas de vidrio en refrigerador.
p) Tablero de control digital en la puerta.
q) Anaquel en puerta de congelador.
r) Anaquel en puerta de refrigerador.
s) Bandeja porta huevos.
t) Bloqueo de los mandos (controles).
u) Caja para cubos de hielo con charola de giro.
v) Caja para cubos de hielo con charola de giro deslizable.
w) Cajones de plástico en congelador.
x) Compartimiento para hielo sin abrir puerta de congelador.
y) Control de temperatura con botón y display digital
z) Diagnóstico inteligente (envío de datos vía telefónica al centro de servicio).

A) Fábrica de hielos.
B) Filtro para malos olores.
C) Huevera multiusos.
D) Modo fiesta (enfriar bebidas en congelador 30 minutos).
E) Nivelador frontal y soporte trasero.
F) Parrillas de plástico en refrigerador.
G) Parrillas metálicas en congelador.
H) Portabotellas en congelador.
I) Portabotellas en refrigerador.
J) Portavasos en congelador.
K) Puerta/s reversible/s.
L) Recipiente o charola para hacer cubos de hielo.
M) Ruedas (delanteras y traseras).
N) Ruedas traseras.
O) Zona cerrada dentro del congelador para bebidas.

Bajo ninguna circunstancia inclines el refrigerador cuando esté en uso, ya que puede sufrir daños permanentes. Si lo vas a mover, apágalo y trasládalo procurando inclinarlo lo menos posible; una vez en su nuevo lugar, déjalo reposar varias horas antes de conectarlo.

LÍQUIDO LIMPIADOR PARA COMPUTADORA

Ahorro: **80%** respecto del producto comercial

Si el monitor de la computadora y el teclado tienen un color amarillento, están llenos de cochambre o polvo, con esta tecnología podrás dejarlos relucientes.

Tiempo de preparación: **20 minutos** ■ Caducidad: **3 meses** ■ Rendimiento: **500 ml**

INGREDIENTES:

■ 1 cucharadita de glicerina pura (5 ml)*

■ ¼ de cucharadita de hidróxido de sodio (1.25 g)*

■ ¼ de cucharadita de lauril sulfato de sodio (1.25 g)*

■ 3 cucharadas de alcohol al 70%, etiqueta azul (1.25 g)**

■ 450 ml de agua purificada

■ Colorante vegetal*

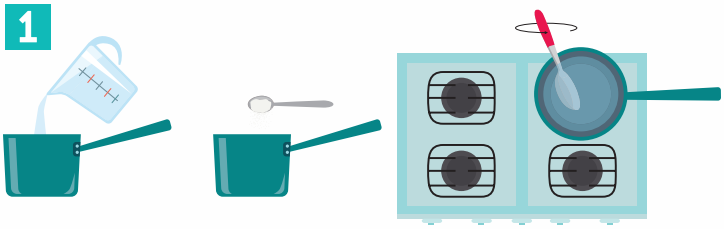
* Esos ingredientes los consigues en droguerías.
** Lo venden en farmacias.

UTENSILIOS:

■ 1) Guantes de plástico. 2) Cubreboca. 3) Embudo. 4) Envase de plástico de 500 ml con tapa (de preferencia reutilizado). 5) Cucharón. 6) Taza medidora. 7) Cacerola.

PROCEDIMIENTO

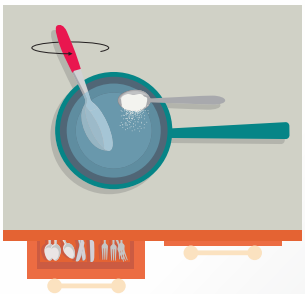
1



Vierte agua en una cacerola. Agrega con cuidado el hidróxido de sodio y pon a calentar a fuego medio, agitando suavemente hasta disolver. No lo agregues cuando el agua esté hirviendo.

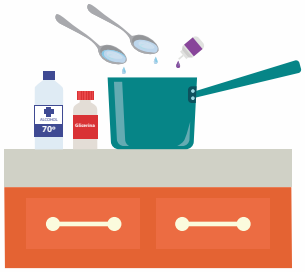
2

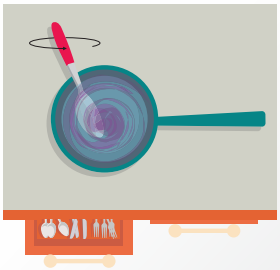
Retira del fuego y agrega el lauril sulfato de sodio, agitando muy suavemente para evitar que se forme espuma.



3

Deja enfriar hasta que adquiera temperatura ambiente.





4

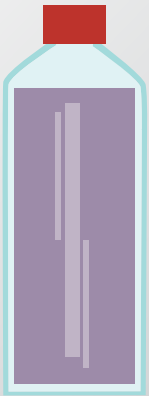
Una vez frío, agrega la glicerina pura, el alcohol y el colorante. Agita suavemente para que no se haga espuma.

5

Con ayuda del embudo, vierte el limpiador en la botella de plástico, inclinándola para que resbale por sus paredes y caiga suavemente.

CONSERVACIÓN

El hidróxido de sodio absorbe muy rápido la humedad, por ello el envase debe taparse muy bien y guardarse en un lugar fresco y oscuro.



DURANTE LA ELABORACIÓN DE ESTA TECNOLOGÍA DOMÉSTICA ES IMPORTANTE UTILIZAR CUBREBOCA Y GUANTES PARA EVITAR IRRITACIONES EN NARIZ Y MANOS.

RECOMENDACIONES

Para que tenga aroma, puedes agregar unas gotas de esencia de zarzamora o grosella.

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 10/2018: ¡Precaución usuarios de motocicletas Suzuki modelos GSX-R1000A y GSX-R1000/RA, 2017 y 2018!

Empresa: Suzuki Motor de México, S. A. de C. V.

Producto: 52 motocicletas de los modelos GSX-R1000A y GSX-R1000/RA, años 2017 y 2018.

Riesgo y/o desperfecto: Pueden presentar un problema de programación en el módulo de control (ECM), sin afectar la seguridad de la unidad.

Solución: Reemplazo del módulo de motor (ECM) y revisar tensión de la cadena secundaria o transmisión (la que va del motor a rueda), sin costo alguno.

Alerta 11/2018: ¡Cuidado dueños de teteras eléctricas marca KitchenAid, modelos KEK1722SX y KEK1722ER!

Empresa: Whirlpool Corporation y Whirlpool México, S. de R. L. de C. V.

Producto: 1,631 teteras eléctricas KitchenAid, modelos KEK1722SX (Stainless) y KEK1722ER (Red).

Riesgo y/o desperfecto: Posibilidad de separación de la conexión en la parte superior del mango de la tetera eléctrica, que podría provocar derrame del contenido caliente, lo cual representa un riesgo de quemaduras al consumidor.

Solución: El consumidor que lo solicite recibirá una nueva y mejorada tetera eléctrica, contra la entrega del producto alertado, sin costo alguno.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 - 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Red de Alerta Rápida

DÍA **INTERNACIONAL** DEL

TRABAJO

EN **1919** SE CREA LA **ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO** (**OIT**), ANTE LA INJUSTICIA LABORAL Y COMO PARTE DEL TRATADO DE **VERSALLES**, QUE TERMINÓ CON **LA PRIMERA GUERRA MUNDIAL**.

DE AQUÍ AL AÑO **2030**, **25.6 MILLONES** DE JÓVENES DE ENTRE **15** Y **29 AÑOS** INGRESARÁN A LA **FUERZA LABORAL**.

EL **1 DE MAYO** DE **1889** ES INSTAURADO COMO **DÍA DEL TRABAJO** POR EL **CONGRESO OBRERO SOCIALISTA** DE LA SEGUNDA INTERNACIONAL DE FRANCIA **(PARTIDOS SOCIALISTAS Y LABORISTAS)**, EN RECUERDO DE LOS **"MÁRTIRES DE CHICAGO"**.

28.7%

DE LA **POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE ACTIVA (PEA)** OCUPADA EN MÉXICO LABORA MÁS DE **48 HORAS** A LA SEMANA.

EN EL MUNDO, **190 MILLONES** DE PERSONAS ESTÁN **SIN EMPLEO**.

EN **1913**, **LA CASA DEL OBRERO MUNDIAL** EN MÉXICO REALIZÓ EL **PRIMER DESFILE** PARA CONMEMORAR EL **1 DE MAYO**, CON LA PARTICIPACIÓN DE MÁS DE **25 MIL TRABAJADORES**[1].

[1] 1º de mayo, en http://www.conampros.gob.mx/historiasind_04.html

MÁS DE **800 MIL EMPLEOS FORMALES** (4.3% A TASA ANUAL) SE CREARON **EN 2017** A NIVEL NACIONAL.

LA **PEA** OCUPADA EN EL PAÍS ES DE **54.6 MILLONES**, DE LOS CUALES **20.9 MILLONES** SON **MUJERES** Y **33.7 MILLONES** SON **HOMBRES**.

Fuentes:
- http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/multimedia/video/institutional-videos/WCMS_617381/lang--es/index.htm
- Día del Trabajo: por qué se celebra el 1 de mayo, El País.
- http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_598679.pdf
- http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=25433&t=1
-http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201801/007

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Iván Infante de Alba Dávila
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California. Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Martha Alicia Nevarez Esparza
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur. Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Pedro Eduardo R. de la Gala Herrera
Encargado de despacho
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas. Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas. Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ
Lic. Gerardo Iván Lara Rendón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua. Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Alfredo José Mafud Kaim
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Dra. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Lic. José Antonio Rodríguez Jirano
Encargado de despacho
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX. Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX. Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Lic. Luis Miguel Sánchez López
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. César Alberto Montoya Munguía
Encargado de despacho
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Lic. Orlando Moreno Martínez
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
C.P. Higinio Martínez Castillo
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México. Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Lic. Gustavo López Ayuci
Encargado de despacho
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Lic. Edgardo Castro Maruri
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
Lic. Víctor Iván Saucedo Tapia
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Marco Antonio Figueroa Martínez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
C. P. Ricardo Javier Páez González
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Lic. Xavier de Jesús Rosado Martínez
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Lic. Marisol Huitrón Rangel
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Lic. Gilberto Ojeda Camacho
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Lic. Carmen Alicia Limón Olivas
Encargada de despacho
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Lic. David Salvador Barragán Ceniceros
Encargado de despacho
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Lic. Alberto Martínez Cabazos
Encargado de despacho
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas.
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Lic. Alejandro Calderón Hidalgo
Encargado de despacho
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas.
Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala.
Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Lic. Marcos Castillo López
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz.
Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
C. P. Víctor Manuel Rojas Utrera
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz.
Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán.
Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Calle Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, Del. Álvaro Obregón, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

Ya puedes bajar la App
de la Revista del Consumidor

Descárgala gratis en tu tienda virtual

• Si tu teléfono móvil es iPhone entra a App Store

Available on the iPhone App Store

• Si tu teléfono móvil es Android entra a Google Play

ANDROID APP ON Google play

Revista del Consumidor APP

www.gob.mx/profeco - fb.com/ProfecoOficial

@Profeco - fb.com/RevistaConsumidorProfecoOficial

TIPS CANASTA BÁSICA

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

PRECIOS (MÍNIMOS, PROMEDIO Y ALTOS) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE MARZO DE 2018

Reporte mensual de precios de productos de la Canasta Básica

Te presentamos el informe al cierre de cada mes, con los precios mínimos, máximos y promedio.

Al corte del 31 de marzo se reporta que los precios en la mayoría de los productos se mantuvieron estables o incluso tuvieron disminuciones respecto del mes anterior, únicamente el jitomate y el limón registraron aumentos significativos.

Mi lista del mandado ☑

La siguiente plantilla de artículos básicos te auxiliará al momento de surtir tu despensa. Elige únicamente lo que realmente necesitas y evita fugas de dinero.

Limpieza

- ☐ Jabón líquido para ropa
- ☐ Jabón en polvo
- ☐ Jabón en barra
- ☐ Lavatrastes
- ☐ Cloro
- ☐ Fibra
- ☐ Limpiador para pisos
- ☐ Trapeador (mechudo)
- ☐ Guantes

Uso personal

- ☐ Jabón de tocador
- ☐ Champú
- ☐ Desodorante
- ☐ Desodorante para pies
- ☐ Crema corporal
- ☐ Pasta dental
- ☐ Toallas sanitarias
- ☐ Cepillo dental
- ☐ Rastrillo

Botiquín

- ☐ Alcohol
- ☐ Algodón
- ☐ Cotonetes
- ☐ Mertiolate
- ☐ Agua oxigenada
- ☐ Gasas
- ☐ Banditas o tiritas antisépticas
- ☐ Cinta adhesiva
- ☐ Tijeras
- ☐ Guantes estériles
- ☐ Pinzas
- ☐ Vendas
- ☐ Ciertos medicamentos sin receta (analgésicos, antiácidos, laxantes, medicamentos contra la diarrea y las náuseas).

Otros

- ☐ Consomé de pollo en polvo o cubo
- ☐ Tortillas
- ☐ Sopas
- ☐ Huevo
- ☐ Mayonesa
- ☐ Catsup
- ☐ Mostaza
- ☐ Aceite
- ☐ Azúcar
- ☐ Sal
- ☐ Arroz
- ☐ Frijol
- ☐ Café
- ☐ Chocolate en polvo
- ☐ Leche
- ☐ Cereal
- ☐ Pan de caja
- ☐ Gelatina
- ☐ Mermelada
- ☐ Papel aluminio o film
- ☐ Cerillos
- ☐ Focos
- ☐ Palillos
- ☐ Servilletas

Frutas y verduras

- ☐ Jitomate
- ☐ Tomate
- ☐ Cebolla
- ☐ Ajos
- ☐ Cilantro
- ☐ Chiles
- ☐ Papa
- ☐ Calabazas
- ☐ Zanahoria
- ☐ Coliflor
- ☐ Espinacas
- ☐ Limón
- ☐ Plátano
- ☐ Naranja
- ☐ Manzana
- ☐ Mango
- ☐ Melón
- ☐ Uva
- ☐ Papaya

Del refri

- ☐ Leche
- ☐ Crema
- ☐ Queso
- ☐ Mantequilla
- ☐ Jamón
- ☐ Salchichas
- ☐ Yogurt
- ☐ Margarina

QUIÉN ES QUIÉN $ EN LOS PRECIOS $ ®

TIPS

PRECIOS (MÍNIMOS, PROMEDIO Y ALTOS) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE MARZO DE 2018

PRODUCTO	CIUDAD	PRECIO PROMEDIO DE MARZO	PRECIO MÍNIMO REGISTRADO DURANTE MARZO, POR ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÍNIMO	PRECIO MÁXIMO REGISTRADO DURANTE MARZO, POR ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁXIMO
Tortilla de maíz, 1 kg granel	Ciudad de México y área metropolitana	$11.6	Soriana Híper Sucursal Echegaray (260), Naucalpan	$9.5	Tortillería El Modelo, Tlalnepantla	$14.0
	Guadalajara	$12.5	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	$9.3	Tortillería Santa Mónica, Guadalajara	$15.0
	Monterrey	$13.6	Bodega Aurrera Sucursal Fresnos, Apodaca	$9.8	Tortillería Esperanza, San Nicolás de Los Garza	$16.0
	Querétaro	$13.7	Chedraui Sucursal Centro Sur, Santiago de Querétaro	$9.6	Tortillería La Oriental Sucursal Palmas, Santiago de Querétaro	$16.0
	Pachuca	$12.8	Bodega Aurrera Sucursal 3767, Pachuca de Soto	$9.8	Tortillería La Peque, Pachuca de Soto	$14.0
	Tuxtla Gutiérrez	$12.8	Oxxo Sucursal Oriente, Tuxtla Gutiérrez	$7.5	Tortillería Alejandra, Tuxtla Gutiérrez	$16.0
Pan blanco, bolillo, pieza	Ciudad de México y área metropolitana	$1.5	Soriana Híper Sucursal Echegaray (260), Naucalpan	$1.3	City Market Sucursal Huixquilucan, Huixquilucan	$2.0
	Guadalajara	$2.1	Walmart Sucursal Revolución, Guadalajara	$1.3	Mercado Municipal Prof. Adrián Puga, Guadalajara	$5.0
	Monterrey	$1.6	Bodega Aurrera Express Sucursal Independencia, Monterrey	$1.4	H-E-B Sucursal San Nicolás, San Nicolás de los Garza	$1.8
	Querétaro	$1.4	Chedraui Sucursal Centro Sur, Santiago de Querétaro	$1.3	Superama Sucursal Milenio, Santiago de Querétaro	$1.7
	Pachuca	$1.4	Bodega Aurrera Sucursal 3767, Pachuca de Soto	$1.4	Soriana Sucursal 86, Pachuca de Soto	$1.5
	Tuxtla Gutiérrez	$1.4	Chedraui Sucursal Tuxtla Crystal, Tuxtla Gutiérrez	$1.2	Soriana Híper Sucursal Sol Tuxtla Gutiérrez, Tuxtla Gutiérrez	$1.5
Jitomate, 1 kg Saladette	Ciudad de México y área metropolitana	$17.9	Soriana Híper Sucursal Izcalli (406), Cuautitlán Izcalli	$6.9	Comercial Mexicana Sucursal Plaza Coacalco, Coacalco	$29.8
	Guadalajara	$18.0	Soriana Sucursal Río Nilo, Tonalá	$6.9	Mega Soriana Sucursal Guadalajara, Zapopan	$29.8
	Monterrey	$17.0	Mi Tienda del Ahorro Sucursal Aztlán, Monterrey	$6.9	Central de Abastos, Guadalupe	$25.5
	Querétaro	$16.6	Chedraui Sucursal Centro Sur, Santiago de Querétaro	$7.9	Mega Comercial Mexicana Sucursal Mega Estadio, Santiago de Querétaro	$26.6
	Pachuca	$15.3	Soriana Sucursal 86, Pachuca de Soto	$8.9	Mega Comercial, Pachuca de Soto	$24.8
	Tuxtla Gutiérrez	$14.8	Chedraui Sucursal Tuxtla Crystal, Tuxtla Gutiérrez	$9.9	Chedraui Sucursal Tuxtla Crystal, Tuxtla Gutiérrez	$23.8
Limón con semilla, 1 kg	Ciudad de México y área metropolitana	$38.2	U.N.A.M. Sucursal 02 Cd. Universitaria, Coyoacán	$23.8	Bodega Aurrera Sucursal Cantil, Coyoacán	$47.9
	Guadalajara	$36.3	Walmart Sucursal Vallarta, Zapopan	$19.9	Superama Sucursal Unidad Rubén Darío, Guadalajara	$42.0

	Monterrey	$37.1	H-E-B Sucursal Lincoln, Monterrey	$19.9	S Mart, Monterrey	$44.9
	Querétaro	$36.7	Soriana Plus Sucursal Quintana, Santiago de Querétaro	$24.9	Soriana Plus Sucursal Quintana, Santiago de Querétaro	$47.9
	Pachuca	$37.1	Mercado Primero de Mayo Sucursal Plaza Independencia, Pachuca de Soto	$25.0	Walmart Sucursal Combo Pachuca, Pachuca de Soto	$39.9
	Tuxtla Gutiérrez	$39.9	Soriana Híper Sucursal Sol Tuxtla Gutiérrez, Tuxtla Gutiérrez	$39.9	Soriana Híper Sucursal Sol Tuxtla Gutiérrez, Tuxtla Gutiérrez	$39.9
Pollo entero, 1 kg, granel con vísceras	Ciudad de México y área metropolitana	$36.6	Mercado Soriana Sucursal Cd. Azteca (164), Ecatepec	$24.0	Mercado Granada 55, Miguel Hidalgo	$50.0
	Guadalajara	$42.1	Walmart Sucursal Vallarta, Zapopan	$24.9	Pollería Piolín, Guadalajara	$59.5
	Monterrey	$38.7	Bodega Aurrera Express Sucursal Independencia, Monterrey	$24.9	H-E-B Sucursal Lincoln, Monterrey	$49.9
	Querétaro	$42.7	Bodega Aurrera Sucursal Centro Constituyentes, Santiago de Querétaro	$31.9	Mercado Lomas de Casablanca, Santiago de Querétaro	$59.0
	Pachuca	$40.8	Walmart Sucursal Combo Pachuca, Pachuca de Soto	$24.9	Mercado Benito Juárez, Pachuca de Soto	$52.0
	Tuxtla Gutiérrez	$39.2	Chedraui Sucursal Tuxtla Crystal, Tuxtla Gutiérrez	$31.9	Mercado Público 5 de Mayo, Tuxtla Gutiérrez	$55.0
Huevo Bachoco, blanco, paquete con 18 piezas (aprox. 1.2 kg)	Ciudad de México y área metropolitana	$42.8	Chedraui Sucursal Neza Norte, Nezahualcóyotl	$34.5	Soriana Sucursal Cuitláhuac (253), Azcapotzalco	$48.5
	Guadalajara	$42.8	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	$38.4	Soriana Sucursal Cordilleras, Zapopan	$48.5
	Monterrey	$43.6	Walmart Sucursal Lincoln, Monterrey	$34.4	Soriana Sucursal Lincoln, Monterrey	$48.5
	Querétaro	$42.6	Mega Comercial Mexicana Sucursal Mega Estadio, Santiago de Querétaro	$38.3	Soriana Plus Sucursal Quintana, Santiago de Querétaro	$48.5
	Pachuca	$43.6	Bodega Aurrera Sucursal 3767, Pachuca de Soto	$42.0	Soriana Sucursal 86, Pachuca de Soto	$48.5
Huevo San Juan, blanco, paquete con 18 piezas (aprox. 1.2 kg)	Tuxtla Gutiérrez	$38.1	Soriana Híper Sucursal Poliforum, Tuxtla Gutiérrez	$36.4	Chedraui Sucursal Tuxtla Crystal, Tuxtla Gutiérrez	$42.0
Azúcar, bolsa plástico 2 kg, estándar morena	Ciudad de México y área metropolitana	$47.5	Casa Lucero (Iztapalapa), Iztapalapa	$30.0	City Market Sucursal Huixquilucan, Huixquilucan	$56.4
	Guadalajara	$49.0	Soriana Sucursal Cordilleras, Zapopan	$41.0	Merkabastos Sucursal Mariano Otero, Zapopan	$54.9
	Monterrey	$49.4	IMSS Sucursal Independencia, Monterrey	$41.7	H-E-B Sucursal Lincoln, Monterrey	$53.9
	Querétaro	$45.2	Mercado del Tepetate, Santiago de Querétaro	$30.0	Farmacia Guadalajara Sucursal Madero 52, Santiago de Querétaro	$54.0
	Pachuca	$41.1	Mercado Primero de Mayo Sucursal Plaza Independencia, Pachuca de Soto	$31.0	Soriana Sucursal 86, Pachuca de Soto	$50.5
	Tuxtla Gutiérrez	$47.3	Bodega Aurrera, Tuxtla Gutiérrez	$47.3	Bodega Aurrera, Tuxtla Gutiérrez	$47.3

La información refiere a los precios vigentes en el momento de su registro y se encuentran sujetos a cambios, ya que algunos establecimientos pueden variar sus precios más de una vez por día, por lo que sólo deben ser considerados como precios de referencia. La información se recopila y publica como referencia de compra para el público consumidor y por la metodología utilizada no permite medir la inflación que se registra en el país, siendo el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) la única autoridad facultada para determinarla.
Fuente: Quién es Quién en los Precios. Corte al 31 de marzo de 2018.